

YOUTH STRENGTH TRAINING

LE INCOGNITE NELLA PREPARAZIONE DEI GIOVANI ATLETI DI DOMANI

SABATO 9 MAGGIO 2026
DALLE 15.00 ALLE 19.00
SALA RIUNIONI PALAINDOOR (AO)

RELATORE: PROF. ANTONIO URSO

PROGRAMMA

- **15:00:** Introduzione e basi fisiologiche dello sviluppo della forza nell'età evolutiva.
- **15:30:** La forza negli sport di squadra (Calcio, Basket, Pallavolo, Rugby) dalla prevenzione alla performance.
- **16:30:** Pausa caffè.
- **16:45:** La forza negli sport individuali e tecnico-combinatori (Sci, Atletica, Tennis, Ginnastica).
- **17:45:** Metodologia e programmazione pratica: carichi, volumi e progressioni didattiche.
- **18:30:** Sessione di Domande & Risposte (Q&A) e conclusioni finali.

Iscriviti subito
inquadrando il **QR code**
o **CLICCANDO QUI**



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT
ÉCOLE DE SPORT

VALLE D'AOSTA/
VALLÉE D'AOSTE

