



WORKSHOP ITASCS
“SPEED, PLYO, & AGILITY”
3 & 4 FEBBRAIO
ROMA

Argomenti ed Obiettivi del workshop (sintesi)

1. Identificare diversi tipi di espressione della velocità, pliometria, cambi di direzione e agilità e i meccanismi per il loro sviluppo
2. Descrivere le principali variabili meccaniche e tecniche nello sprint massimale in linea retta, pliometria, cambi di direzione e agilità
3. Elencare le considerazioni chiave nella progettazione delle sessioni di allenamento sulla velocità, pliometria, cambi di direzione e agilità
4. Dimostrare competenza pratica nel riscaldamento dinamico e nel completamento di una serie di esercizi basati sullo sprint pliometria, cambi di direzione e agilità
5. Dimostrare i punti chiave del coaching in diversi contesti della human performance relativi agli esercizi e alla tecnica della velocità, pliometria, cambi di direzione e agilità

ATTENZIONE: Durante questo workshop non verranno trattati argomenti relativi al monitoraggio e analisi dei dati relativi alla velocità, pliometria, cambi di direzione e agilità.

