

SEMINARIO DI AGGIORNAMENTO

Programmare l'allenamento

negli sport di combattimento e arti marziali

Domenica 7 Febbraio 2021

Periodizzare e programmare l'allenamento è l'unico modo per ottenere i massimi risultati nel momento voluto. Molti non lo sanno ed altri, pur sapendolo, pensano che sia impossibile metterlo in pratica realmente e che si tratti solo di teorie utopistiche.

Con il supporto della scienza dell'allenamento e l'applicazione pratica, il docente Luca Martorelli, sulla base della sua trentennale esperienza negli sport di combattimento, presenterà e metterà a disposizione dei partecipanti il proprio metodo di Periodizzazione.

Ogni partecipante potrà sperimentare personalmente, attraverso esercitazioni pratiche, un metodo efficace per strutturare un corretto programma di allenamento.

Il seminario è strutturato in **4 ore teorico-pratiche**, che si svolgeranno in video conferenza attraverso la piattaforma **Zoom**.

Programma Domenica 7 Febbraio:

09.00 – Accesso dei partecipanti

09.15 – parte teorica

11.15 – break

11.30 – esercitazioni pratiche

13.00 – fine lavori

Parte teorica: analisi e studio della periodizzazione dell'allenamento, concetti generali e applicazione specifica agli sport di combattimento, risultato di 30 anni di studi ed esperienza pratica nel settore da parte del docente.

Parte pratica: esercitazioni mediante simulazione di uno o più Macro cicli di preparazione, ciascun partecipante sul proprio PC potrà sperimentare il metodo direttamente.

Docente: Prof. Luca Martorelli.

- ✓ Diploma di laurea ISEF con lode
- ✓ Docente nei corsi di formazione dal 2008
- ✓ Maestro e Tecnico federale di Kickboxing 3° livello SNaQ/CONI
- ✓ Preparatore atletico specializzato in sport di combattimento
- ✓ Autore di due libri di testo su sport e allenamento pubblicazioni Hoepli
- ✓ Atleta Master titolare della nazionale italiana di Kickboxing
- ✓ Campione del Mondo WAKO in carica dal 2017
- ✓ Numero 1 del ranking Mondiale WAKO in due specialità

Per ulteriori informazioni: www.lucamartorelli.com