

SEMINARIO: Il Carico Esterno & Il Carico Interno

Data di svolgimento: 6 Maggio dalle ore 15,00 alle ore 17,00

Luogo: piattaforma Team

Relatori: Prof Carlo Castagna e Prof Stefano D'Ottavio

CFU 0,5

Obiettivi del Seminario: Fornire agli studenti della triennale gli elementi base della teoria e metodologia dell'allenamento con particolare riferimento alle variabili utili per operare un piano di allenamento.

Tematiche affrontate:

L'allenamento Sportivo: Adattamenti Acuti e Cronici

Dose e Risposta Il Carico Esterno & Il Carico Interno

Il Controllo dell'Allenamento