



Corso di Laurea in Scienze Motorie
Seminario “Endurance e Prestazione”
– 7 maggio 2022 –
dalle ore 10:30 alle ore 11.30 su TEAMS

Nel corso del seminario verranno illustrate le metodologie associabili all'allenamento della resistenza (endurance) sia aerobica che anaerobica. Particolare enfasi verrà posta all'utilizzo del concetto di **Critical Power** per la comprensione e programmazione dell'allenamento dell'endurance.

Relatore: Prof. Carlo Castagna, Docente ai Corsi di Laurea in Scienze Motorie e Scienze e Tecniche dello Sport presso l'università degli studi di Roma “Tor Vergata”. Responsabile del Laboratorio Metodologia dell'Allenamento e Biomeccanica applicata al calcio del Settore Tecnico FIGC. Preparatore Atletico Professionista FIGC. Componente dell'Area Performance della Federazione Italiana Giuoco Handball.

Collegamento **TEAMS:** <https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3a5a4a343e3bab44c792e02bfe1b011f3d%40thread.tacv2/1651479324748?context=%7b%22Tid%22%3a%2224c5be2a-d764-40c5-9975-82d08ae47d0e%22%2c%22Oid%22%3a%22e352a421-3832-46b4-a377-801b34d1839c%22%7d>

Agli studenti dei Corsi di Laurea in Scienze Motorie che parteciperanno al seminario saranno riconosciuti **0,5 CFU**.