

# Riscaldamento, core & functional training per le discipline invernali

Giovedì 4 Maggio 2017

*Palazzo Coni, Via Giovanni Battista Piranesi 46, Milano - Aula Magna*

Programma del seminario		
9.00 - 9.30	Accoglienza, accredito dei partecipanti e consegna del materiale didattico	
9.30 - 10.00	Apertura del Seminario - Saluto delle autorità - Introduzione ai temi della giornata	
10.00 - 10.30	Riscaldamento, Core & Functional Training: dalle evidenze alle esperienze alle "buone pratiche"	Antonio La Torre
10.30 - 11.00	Riscaldamento, Core & Functional Training: esperienze-evoluzioni della FISJ	Roberto Manzoni
11.00 - 11.15	Trasferimento in palestra	
11.15 - 13.15	1° sessione pratica in palestra Warm up	Lorenzo Pugliese Roberto Benis Marcello Tavola Staff PA Sci Alpino
13.15 - 14.30	Pausa pranzo	
14.30 - 17.00	2° sessione pratica in palestra Core & functional training: prevenzione o forza? Dimostrazioni pratiche Confronto di esperienze	Lorenzo Pugliese Roberto Benis Cesare Pisoni - Denis Bellotti Sepp Chenetti - Erik Benedetto Arrigo Della Mea
17.00 - 17.30	Conclusione del Seminario e consegna degli attestati di partecipazione	Roberto Manzoni Antonio La Torre

## Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

Denis Bellotti	<i>Preparatore Atletico nazionali Snowboardcross</i>
Eric Benedetto	<i>Preparatore Atletico nazionali Sci di fondo</i>
Roberto Benis	<i>Preparatore Atletico; Dottore di Ricerca in Scienze dello Sport - Università di Milano</i>
Sepp Chenetti	<i>Allenatore Responsabile Sci di fondo</i>
Arrigo Della Mea	<i>Tecnico della squadra nazionale di Combinata Nordica</i>
Antonio La Torre	<i>Professore Associato di Metodi e didattiche delle attività sportive, Università degli Studi di Milano; docente SdS di Metodologia dell'Allenamento Sportivo</i>
Roberto Manzoni	<i>Coordinatore della Preparazione atletica della Federazione Italiana Sport Invernali</i>
Cesare Pisoni	<i>Allenatore federale e Direttore Sportivo delle squadre nazionali di snowboard italiane</i>
Lorenzo Pugliese	<i>Preparatore Fisico delle Squadre Nazionali di Badminton, Dottore di Ricerca in Scienze dello Sport - Università di Milano</i>
Marcello Tavola	<i>Staff Sci-Alpino</i>