

HIIT e Sport

Aspetti teorici e pratici dell'allenamento ad alta intensità

Roma, 26 settembre 2018

Roma, Centro di Preparazione Olimpica Giulio Onesti

9.30 - 10.00	Accredito dei partecipanti	
10.00 - 10.15	Saluti istituzionali	Rossana Ciuffetti
10.15 - 13.00	La sostenibilità dell'allenamento intermittente svolto ad alta intensità	Carlo Castagna
13.00 - 14.00	Pausa pranzo	
14.00 - 17.30	Il metodo Impacto Training: come applicare l' HIIT per migliorare la fitness di atleti non agonisti e nelle categorie sportive giovanili	Fabio Inka
17.30	Consegna Attestati	

Relatori

Rossana Ciuffetti	Direttore della Scuola dello Sport CONI Servizi
Carlo Castagna	Responsabile del Laboratorio di Metodologia e Biomeccanica applicata al calcio del Settore Tecnico FIGC Coverciano; Docente SdS Metodologia dell'Allenamento.
Fabio Inka	Preparatore atletico, è il creatore di Impacto Training. Ha conseguito due lauree, in Scienze Motorie e in Scienze della Comunicazione ed è Life e Sport coach certificato. E' istruttore di Nuoto (FIN), Atletica (FIDAL), Preparatore atletico del Tennis (FIT). Specialista della Forza (Terzo livello FIPE e CSCS NSCA). Attualmente frequenta la specialistica in Scienze della Nutrizione. Impacto Training è stato inserito nella proposta formativa dell'Università Telematica San Raffaele di Roma, dove Fabio è anche assistente alla cattedra di Teorie Tecniche e Didattica del Fitness. È stato inoltre relatore presso la Scuola dello Sport del Coni, scrive su Women's Fitness, Men's Health e ha collaborato con diverse riviste del settore.