



# Riscaldamento, Core & Functional Training

## Seminario Tecnico

*Roma, Centro di Preparazione Olimpica Giulio Onesti, mercoledì 5 aprile 2017*

### PROGRAMMA

Ore 9.00	Accoglienza, accredito dei partecipanti e consegna del materiale didattico	
Ore 9.30	Saluto del Direttore della Scuola dello Sport	<b>Rossana Ciuffetti</b>
Ore 9.30-10.30	Presentazione del Seminario e Introduzione ai lavori: warm-up, core & functional training: analisi critica di esperienze, evidenze, miti e mode	<b>Antonio La Torre</b>
Ore 11.00-13.00	Attività in palestra: Riscaldamento e Core	<b>Roberto Benis</b> <b>Lorenzo Pugliese</b>
Ore 13.00 – 14.30	<i>Pausa Pranzo</i>	
Ore 14.30-17.00	Attività in palestra: core strength & functional training	<b>Roberto Benis</b> <b>Lorenzo Pugliese</b>
Ore 17.30	Conclusione del Seminario	<b>Antonio La Torre</b>

### *Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori*

Rossana Ciuffetti	<i>Direttore della Scuola dello Sport Coni Servizi spa</i>
Antonio La Torre	<i>Maitrice UFR-STAPS in Sciences et Techniques des activités physiques et sportives, Université de Bourgogne, Professore Associato Università degli Studi di Milano, Docente SdS di Metodologia dell'Allenamento Sportivo</i>
Roberto Benis	<i>Maitrice UFR-STAPS in Sciences et Techniques des activités physiques et sportives, Université de Bourgogne (Fra); Bachelor in Osteopathic Science, Galles University (U.K); Dottore di ricerca in scienze dello sport, Università di Milano Preparatore fisico Metalleghe Sanitars Montichiari militante in serie A1 di volley femminile</i>
Lorenzo Pugliese	<i>Preparatore fisico delle Squadre Nazionali di Badminton, Dottore di Ricerca in Scienze dello Sport – Università di Milano</i>