

## LA FORZA NELLA DONNA

 Corso on-line |  11 novembre 2026 |

 Dalle 17:00 alle 20:00

**L'allenamento della forza rappresenta oggi uno degli strumenti più efficaci per migliorare la salute, la qualità della vita e la prestazione sportiva femminile.**

**Il webinar approfondisce le più recenti evidenze tecnico-scientifiche e propone indicazioni pratiche sull'allenamento della forza nelle diverse fasce d'età, evidenziandone il ruolo nella prevenzione degli infortuni, nel miglioramento della performance e nella tutela della salute.**

**Trasforma l'allenamento della forza in uno strumento di salute, prevenzione e performance.**

### COSA PORTERAI A CASA

- comprendere le basi fisiologiche dell'allenamento della forza nella donna;
- programmare esercitazioni efficaci e sicure;
- utilizzare l'allenamento della forza come strumento preventivo;
- conoscere le più recenti evidenze scientifiche

### DOCENTI

#### Renato Manno

Coordinatore del Comitato Tecnico Scientifico della Scuola Nazionale FIJLKAM.

### ARGOMENTI

**La forza come prevenzione**

**La forza nella prestazione sportiva**

**L'allenamento nelle diverse età**

**Evidenze scientifiche**

**Domande e confronto con il docente**

### A CHI È RIVOLTO

Il webinar è rivolto ai Tesserati FIJLKAM regolarmente iscritti all'Albo della Scuola Nazionale e tesserati per l'anno sportivo in corso

### PERCHÉ PARTECIPARE OGGI

Questo webinar offre l'opportunità di approfondire un tema di grande attualità, acquisendo competenze immediatamente spendibili nella pratica professionale e nell'attività quotidiana con atlete e praticanti di ogni età.

### MODALITÀ DI ISCRIZIONE

On-line tramite l'Area Riservata personale, sezione [Gestione Corsi](#). Il link per il collegamento sarà inviato, per e-mail, al termine del periodo di iscrizione.

### PACCHETTO PROMO

Questo Corso fa parte del Catalogo Formativo Online FIJLKAM 2026. Scopri tutti gli altri percorsi disponibili.

Il tesserato che si iscrive contemporaneamente a tre corsi ha diritto alla gratuità del terzo corso. Lo sconto verrà applicato al corso con il costo più basso tra i tre corsi

**CREDITI FORMATIVI** N. 3

**QUOTA DI ISCRIZIONE** € 60

### CONTATTI

[formazione@fijlkam.it](mailto:formazione@fijlkam.it)

06.56434501 – 502 – 530 -614