

ALLENAMENTO NELL'ETA' MATURA

 Corso on-line |  22 settembre 2026 - 24 settembre 2026

L'attività fisica rappresenta uno strumento fondamentale per il mantenimento della salute e della qualità della vita anche in età adulta.

Questo corso di specializzazione approfondisce le caratteristiche degli ex atleti e degli amatori che desiderano praticare attività fisica adattata attraverso gli Sport di Combattimento

Approfondisci metodologie scientifiche in un percorso di benessere e miglioramento.

COSA PORTERAI A CASA

- Migliore conoscenza delle caratteristiche fisiologiche dell'età adulta;
- Strumenti pratici per programmare allenamenti efficaci e sicuri;
- Competenze nella prevenzione dei principali fattori di rischio;
- Esempi concreti e buone pratiche sviluppate nell'ambito FIJLKAM

DOCENTI

Prof. Renato Manno

Coordinatore del Comitato Tecnico Scientifico della Scuola Nazionale FIJLKAM.

CREDITI FORMATIVI

N. 6

QUOTA DI ISCRIZIONE

€ 150

ARGOMENTI

- Caratteristiche dell'allenamento nell'età matura.
- Attività fisica adattata negli Sport di Combattimento
- Qualità fisiche e margini di miglioramento negli ex atleti e amatori
- Aspetti critici e prevenzione
- Pianificazione dell'allenamento in funzione dell'età

A CHI È RIVOLTO

Il corso è dedicato a tutti i Tecnici Federali che desiderano aggiornare le proprie competenze nella preparazione dell'Atleta adulto.

Ai Tesserati FIJLKAM regolarmente iscritti all'Albo della Scuola.

PERCHÉ PARTECIPARE OGGI

- Approccio Scientifico aggiornato
- Soluzioni pratiche applicabili nell'immediato
- Focus Specifico sugli Sport di Combattimento
- Strategie per migliorare performance e sicurezza
- Docenza di elevato profilo tecnico-scientifico

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 selezionati.

CONTATTI

formazione@fjlkam.it

06.56434501 – 502 – 530 -614