

LA FORZA NELLA DONNA

 Corso on-line |  6 ottobre 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

06.56434501 – 502 – 530 -614