



FOR COMPETITORS ONLY - Indoor Rowing Workshop

Il settore formativo CONCEPT2 ITALIA si arricchisce di una serie di workshop che hanno quale obiettivo l'approfondimento di argomenti inerenti all'utilizzo degli Erg C2.

Il primo workshop in programma è FOR COMPETITORS ONLY appuntamento rivolto ad atleti e appassionati che utilizzano il RowERG nelle competizioni di Indoor Rowing, games di CrossFit, Sthenathlon, eventi Hyrox.

Il programma prevede specifici approfondimenti come: migliorare le prestazioni agonistiche e la tecnica, il corretto settaggio dell'attrezzo per ottenere performance di alto livello, test predittivi e principi di alimentazione sportiva.

Quando e dove: 05 novembre 2023 - Roma

12 novembre 2023 - Trento

Orario: 10.00 - 16.30

Quota: € 130.00

Partecipazione: il workshop è aperto a tutti, in particolare ai competitors che utilizzano il Concept2 RowERG e a chiunque voglia ampliare le proprie conoscenze nel settore.

Relatore: il workshop viene condotto da Emanuele Romoli docente del Settore Formazione Concept2 Italia. Campione del Mondo di Indoor Rowing - World Rowing, 3 volte vincitore WIRC - 5 volte Campione Europeo e pluri-campione nazionale.

PROGRAMMA

1. INTRODUZIONE

- I punti chiave per migliorare le prestazioni agonistiche su RowERG CONCEPT2.

2. TECNICA

- Perfezionare la tecnica per migliorare le prestazioni in gara.
- Il settaggio dell'ERG per una performance di alto livello.
- ESERCITAZIONI PRATICHE.

3. ALLENAMENTO

- Le distanze: sprint, middle, endurance (analisi e strategie).
- Come allenarsi e test predittivi.
- ESERCITAZIONI PRATICHE.

4. ALIMENTAZIONE

- Princìpi di alimentazione e nutrizione sportiva.

Al termine del workshop verrà consegnato un attestato di partecipazione.

