

Corso ECM
Diploma in preparazione atletica
dal 19 al 21 Giugno 2026 e dal 16 al 18 Ottobre 2026
Via Po, 2, 20871 Torri Bianche, Vimercate (MB)
Upgrade Training Center

PROGRAMMA

Dal 19 al 21 Giugno 2026

Sessione pratica: Forza e Resistenza

Giorno 1: Venerdì

08.30-09.00 Registrazione partecipanti e Introduzione

09.00-11.00 **Introduzione alla Forza**

- Principi fondamentali dell'allenamento della forza
- Metodologie di valutazione della forza muscolare

11.00-11.15 Coffee break

11.15-13.00 **Introduzione alla Forza**

- Linee guida NSCA per l'allenamento della forza

13.00-14.00 Pausa pranzo

14.00-16.15 **Tecniche di Allenamento della Forza**

- Esercizi base e avanzati per lo sviluppo della forza
- Programmazione e periodizzazione dell'allenamento della forza

16.15-16.30 Coffee break

16.30-18.00 **Tecniche di Allenamento della Forza**

- Considerazioni sulla prevenzione degli infortuni

Giorno 2: Sabato

09.00-11.00 **Introduzione alla Resistenza**

- Fisiologia dell'allenamento di resistenza
- Metodi di valutazione della capacità aerobica e anaerobica

11.00-11.15 Coffee break

11.15-13.00 **Introduzione alla Resistenza**

- Standard NSCA per l'allenamento della resistenza

13.00-14.00 Pausa pranzo

14.00-16.15 **Tecniche di Allenamento della Resistenza**

- Progettazione di programmi di allenamento per la resistenza
- Integrazione di allenamenti di forza e resistenza

16.15-16.30 Coffee break

16.30-18.00 **Tecniche di Allenamento della Resistenza**

- Strategie di recupero e nutrizione

Giorno 3: Domenica

09.00-11.00 **Laboratorio Pratico**

- Sessioni pratiche di allenamento della forza
- Dimostrazioni di esercizi e tecniche

11.00-11.15 Coffee break

11.15-13.00 **Laboratorio Pratico**

- Analisi biomeccanica dei movimenti

13.00-14.00 Pausa pranzo

14.00-16.15 **Laboratorio Pratico**

- Sessioni pratiche di allenamento della resistenza
- Simulazioni di programmazione integrata

16.15-16.30 Coffee break

16.30-18.00 **Laboratorio Pratico**

- Feedback e discussione di gruppo

Sessione pratica: Speed, Plyo e Agility e Periodizzazione

Dal 16 al 18 Ottobre 2026

Giorno 1: Venerdì

09.00-11.00 Introduzione a Speed, Plyo e Agility

- Concetti chiave di velocità, pliometria e agilità
- Metodologie di valutazione delle capacità

11.00-11.15 Coffee break

11.15-13.00 Introduzione a Speed, Plyo e Agility

- Linee guida NSCA per l'allenamento di speed, plyo e agility

13.00-14.00 Pausa pranzo

14.00-16.15 Tecniche di Allenamento

- Esercizi specifici per migliorare la velocità
- Protocolli pliometrici per diverse discipline

16.15-16.30 Coffee break

16.30-18.00 Tecniche di Allenamento

- Drills per l'agilità e il cambio di direzione

Giorno 2: Sabato

09.00-11.00 Introduzione alla Periodizzazione

- Principi della periodizzazione dell'allenamento
- Modelli di periodizzazione: lineare, ondulata, blocchi

11.00-11.15 Coffee break

11.15-13.00 Introduzione alla Periodizzazione

- Applicazione pratica secondo gli standard NSCA

13.00-14.00 Pausa pranzo

14.00-16.15 Pianificazione dell'Allenamento

- Sviluppo di programmi a breve e lungo termine
- Adattamento della periodizzazione per sport specifici

16.15-16.30 Coffee break

16.30-18.00 Pianificazione dell'Allenamento

- Monitoraggio e valutazione dei progressi

Giorno 3: Domenica

09.00-11.00 Laboratorio Pratico

- Sessioni pratiche di allenamento per speed, plyo e agility
- Analisi tecnica e correzione degli esercizi

11.00-11.15 Coffee break

11.15-13.00 Laboratorio Pratico

- Utilizzo di attrezzature specifiche

13.00-14.00 Pausa pranzo

14.00-16.15 Laboratorio Pratico

- Simulazione di un ciclo di periodizzazione
- Workshop sulla creazione di programmi personalizzati

16.15-16.30 Coffee break

16.30-17.30 Discussione finale e Q&A

17.30-18.00 Test ECM

DOCENTE

Antonio Squillante, professore e ricercatore presso la Point Loma Nazarene University di San Diego.

Riccardo Villa, laureato in scienze motorie

RAZIONALE

Il diploma in preparazione atletica offerto dall'Istituto di Eccellenza in preparazione atletica offre un percorso di formazione post-universitaria unico nel suo genere, ideato per garantire il più elevato livello di apprendimento in ambito preparazione atletica.

Il percorso di studi è strutturato in moduli progressivi e complementari che ti permetteranno di sviluppare per distinguerti nel lavoro e per migliorare le tue conoscenze.

OBIETTIVI

L'obiettivo principale del diploma IEPA è quello di andare a colmare le lacune universitarie inerenti al mondo della preparazione atletica.

In questo percorso aiuteremo gli studenti ad approfondire concetti cardine per eseguire al meglio la loro professione di preparatori atletici.

TARGET

Fisioterapisti, Massofisioterapisti, Medici tutte le discipline

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Riccardo Villa, laureato in scienze motorie

CREDITI ECM EROGATI: 50

PROVIDER

EDUMED SRL

Id provider 6896

Via della Badia, 18 - 25127, Brescia

tel. +39 333 119 8827

info@edumed.it

www.edumed.it

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

Riccardo Villa

Obiettivo Performance srl

Via Po 2 - 20871, Vimercate

Tel. + 39 3317303167

p.iva: 13762300963

riccardo@obiettivoperformance.it

RICCARDO VILLA

Luogo e data di nascita: Vimercate (MB), 24/07/1996

Indirizzo: via E. De Amicis, 23; 20875, Burago di Molgora (MB)

Recapito telefonico: +39 331 7303167

Email: riccardovillafit@gmail.com – riccardo@obiettivopformance.it

Profili social: @coach_riccardovilla / @obiettivopformance



Formazione

Laurea triennale

Università Cattolica del Sacro Cuore
Facoltà di Scienze Motorie e dello Sport

Settembre 2010 -Giugno 2015

Diploma di Liceo Linguistico presso il Liceo Carlo Porta di Monza (MB).
Materie principali e di indirizzo: Inglese, Francese, Tedesco.

Esperienze Lavorative

Giugno 2015 – Ottobre 2017

Villa Group Srl (Impresa operante nel sett. Calzaturiero)
Inserimento ordini e fatture, preparazione spedizioni e DDT, addetto vendite durante Fiere Micam e Expo Riva Schuh.

Novembre 2017 – Gennaio 2019

Decathlon Italia S.r.l
Warehouse Worker - Magazziniere

Giugno 2019 – Luglio 2019

G.S. Loft S.r.l di Giacomo Spazzini
Stagista
Affiancamento consulenze, Affiancamento ore personal in palestra, Gestione Magazzino Integratori, Stesura piano d'allenamento, Stesura piano nutrizionale.

Agosto 2019 – Settembre 2021

Camuzzago Fitness Club
Istruttore di Sala, Personal Trainer

Gennaio 2020 – Agosto 2020

Fitfam SSD ARL (Sport & conditioning)
Tirocinio

Settembre '20 – Giugno 2021

UC Albinoleffe Calcio
Preparatore atletico settore giovanile

Settembre 2020 – Oggi

Volley Agrate
Preparatore Atletico / S&C Coach prima squadra B2 e U19.

Settembre 2020 – Agosto 2022

Eximus Performance
Personal trainer, Gestione classi/small class

Giugno 2020 – Oggi

Obiettivo Performance
Founder e proprietario di Obiettivo Performance, azienda leader in Italia nella formazione online e live in ambito preparazione atletica.

Settembre 2022 - Oggi

Upgrade Training Center
Founder e proprietario di Upgrade Training Center, un centro di allenamento in provincia di Monza, specializzato in functional training e calisthenics.

Conoscenze linguistiche

Inglese	Ottimo
Francese	Scolastico
Tedesco	Scolastico

Conoscenze informatiche

Applicativi conosciuti	Conoscenza Excel e degli applicativi Office.
------------------------	--

Certificazioni

Personal Trainer ISSA certificato
Functional Training School Livello 3 – Certificato ASI
Masterclass Allenamento della Forza – Istituto ATS

"Autorizzo il trattamento dei miei dati personali, ai sensi del D.lgs. 196 del 30 giugno 2003"



Antonio Squillante

Ph.D.

University of Southern California
Division of Biokinesiology and Physical
Therapy

Curriculum Vitae

Resume

Ph.D. Exercise Physiology
NSCA Board of Directors

774-502-5689
squillan@usc.edu

Skills

Registered Certified Strength and Conditioning Specialist (NSCA RSCC*D CSCS*D) with over ten years of experience coaching collegiate and professional athletes. Registered Sport and Exercise Nutritionist (SENr). Researching and publishing experience. Educator and author.

Experience

USA Cycling- Track Sprint Program

Head of Sports Performance and Training

September 2021 - PRESENT, California

Design and implement strength and conditioning programs for both men and women USA National Team members. Oversee strength and conditioning sessions in the weight room. Track-side data collection. Data analysis and processing. Athlete testing and monitoring.

California State University, Long Beach (CSULB)

Faculty - Instructor

September 2023 - PRESENT, California

Teach undergraduate-level classes on advanced strength and conditioning (KIN411) and corrective exercises (KIN410). Assist and consult with the process of accreditation (NSCA CASCE).

Setanta College

B.S. Strength and Conditioning - Program Director

2018 - 2022 (Int.)

Design the academic curriculum for a 4-year undergraduate degree program in Strength and Conditioning. Teach undergraduate-level classes: Sport & Exercise Psychology, Anatomy, Physiology & Biomechanics, Resistance Training, Advanced Resistance Training, Research Methods & Data Management. Assist and consult with the process of accreditation (NSCA ERP/CASCE).

National Strength and Conditioning Association / Lead Instructor

November 2017 - PRESENT, California

Organize and teach CSCS Live Prep Courses and Foundations of Coaching Lifts workshops at colleges and universities in Northern and Southern California. Deliver NSCA-approved continuing education events.

Education

University of Southern California / M.S. Biokinesiology

January 2020 - PRESENT, Los Angeles (California)

Master of Science in Biokinesiology - Sports Science

A.T. Still University / M.S. Kinesiology

January 2016 - December 2018, Mesa (Arizona)

Master of Science in Kinesiology - Sports Conditioning/Orthopedic Rehabilitation

University San Raffaele/ B.S. Physical Education

September 2013 - July 2015, Rome (Italy)

Bachelor's Degree in Physical Education (Summa Cum Laude)

Awards

NSCA Board of Directors (Education/Strength And CoNditioning). NSCA Southern California State and Provincial Director. NSCA Weightlifting SIG Chair. NSCA Advisory Board for the State of Pennsylvania. NSCA Advisory Board for the State of California. NSCA Conference Committee Executive Council.

Antonio Squillante, Ph.D.

31/03/2024