



## **Academy PRO SBB, come funziona, cosa trovo al suo interno, e perché è nata.**

### **1. Perché è nata e a cosa serve:**

- a. La Academy PRO SBB nasce come progetto di *formazione continua infinita*, man mano che la scienza si evolve, i docenti si evolvono e le informazioni si arricchiscono continuamente. Il compito dei docenti è quello di METTERE IN PRATICA le informazioni scientifiche e dare un significato pratico ai procedimenti, in maniera che agli allievi arrivi l'informazione UTILE e non quella falsata da studi senza senso. Nella Academy PRO SBB i docenti e le materie possono aumentare nel tempo.
- b. **Academy PRO SBB non è nata per sostituire le informazioni dei 3 grandi corsi SBB** (Excellent Trainer, Personal Food Coach e Scuola preparatori) **ma per dare una quarta e nettamente distinta formazione che sia interamente on line.** Academy PRO SBB non ha al suo interno le stesse cose degli altri 3 corsi. Non è nata per ripetere le stesse cose, ma per continuare a progredire man mano che avanza la scienza e la pratica applicata. Si può dire che Academy PRO SBB è la quarta formazione strutturata di SBB.

### **2. Cosa trovo al suo interno quando entro:**

- a. Trovo 3 blocchi formativi composto da 90 video l'uno.
- b. Ogni blocco formativo è composto da 5 materie e 5 docenti: Cosimo De Angelis → Allenamento, Renzi Lara → Femminile, Daniele Surdo → Alimentazione, Ilario Fogarolo → Posturale, Francesco Mesenasco → Gestione dello stress e programmazione.
- c. Ogni materia è divisa in 6 capitoli
- d. Ogni capitolo ha al suo interno 1-5 video da circa 20 minuti di durata (15-25) per un totale di 90 video a blocco formativo.
- e. Ogni video ha le slide in PDF allegate che si possono scaricare e stampare.
- f. I blocchi formativi sono 3.

### **3. Come funziona la Academy PRO SBB?**

- a. Ogni docente ha una materia, la quale è divisa in 6 capitoli, in totale i capitoli sono 30 per ognuno dei 3 blocchi formativi (in totale sono 90 capitoli in tutti e tre i blocchi) e li troverai immediatamente disponibili.
- b. Ogni mese, esattamente il primo mercoledì di ogni mese (a meno che non sia festa), ci saranno le dirette dei docenti che a rotazione risponderanno alle tue domande che potrai nel gruppo Facebook riservato, ma se non riuscirai a partecipare LIVE non ti preoccupare, rimarranno all'interno del gruppo per essere viste ogni volta vorrai, in più, entrando nel gruppo potrai vedere anche quelle fatte in precedenza, al momento della stesura di questo PDF sono già 90 (10 ottobre 2021), e sicuramente man mano aumenteranno.
- c. Quando finirai la visione del blocco formativo 1, 2 o 3 ti si sbloccheranno gli esami ed ottenere la certificazione dei vari blocchi formativi.



#### 4. Come funzionano le dirette facebook?

- a. C'è già aperto un gruppo facebook dedicato, ed avrai accesso solo se sei iscritto alla Academy PRO SBB.
- b. Le dirette saranno ogni mese dove si ruoteranno i docenti che saranno a coppie o in tre (consulta in fondo il calendario).
- c. Le dirette saranno un DOMANDE E RISPOSTE e potrai porre le tue domande all'interno del gruppo nei giorni precedenti.
- d. Se non riesci a partecipare in diretta potrai vedere le dirette salvate con le domande che tu stesso hai fatto preventivamente.

#### 5. Come viene fatto l'esame?

- a. L'esame è totalmente ON LINE e sarà effettuato con domande a risposta multipla con una sola risposta esatta.
- b. L'esame sarà visibile ed eseguibile sul tuo profilo (dove ci sono le lezioni per intenderci) quando avrai visionato interamente tutti i video del relativo blocco.
- c. Ci saranno 10 domande inerenti ad ogni materia, quindi 50 domande, 10 per materia
- d. Le domande non saranno difficili, ma siccome vogliamo che gli allievi sappiano le risposte e non leggano le soluzioni sulle slide, allora mettiamo un tempo massimo di esecuzione di 15 minuti per ogni gruppo di 10 domande (1 minuto e mezzo a domanda... siamo buoni dai 😊)
- e. La promozione arriverà solo se si risponde correttamente ad almeno al 80% delle domande; quindi, 8 su 10 di ogni materia devono essere corrette.
- f. Potrai rifare l'esame sino a 10 volte senza pagare nulla di più sino a che non sei promosso.
- g. Ad esame superato avrai l'attestato di superamento esame e sarà scaricabile direttamente dalla tua piattaforma.
- h. Le lezioni dei blocchi successivi saranno visibili comunque anche se non dai l'esame o non lo superi, ma avrai il diploma solo a test superato.

#### 6. Come funziona il sistema a punti e i livelli di formazione?

- a. La Academy PRO SBB prevede 5 livelli di formazione che sono: **Amateur – Advanced – Pro – Special Pro – Top Pro**, ma non ti verranno regalati di certo. Il sistema a punti (che si chiamano CREDITI FORMATIVI) è studiato per arrivare a scolarli solo se superi gli esami.
- b. Ogni video ha un valore di 21 crediti formativi (una media di un credito per ogni minuto di formazione), l'accredito è automatico, quando completi un video ed arrivi in fondo ti si sblocca il successivo e ti eroga i crediti formativi.
- c. **Ad ogni esame del singolo blocco formativo superato ha un valore di 610 crediti formativi** che si sommano a quelli dei video effettuati.
- d. Per raggiungere i livelli ci sono 5 livelli di crediti accumulati. **2000 per Advanced, 4300 per Pro, 7000 per Special Pro, 10.000 per Top Pro.**
- e. Ogni volta che raggiungi il livello successivo riceverai un attestato di CERTIFIED LEVEL.



## **7. Gli altri corsi on line che ho fatto valgono qualcosa per la mia formazione?**

- a. **OGNI CORSO ON LINE CHE HAI FATTO CON NOI ha un valore di crediti formativi**, quindi il “BB4Woman”, il “Tecniche avanzate per utenti base” e tutti gli altri hanno un valore di crediti.
- b. Ad ogni video (o capitolo) e ad ogni esame riceverai i tuoi crediti formativi.
- c. Ovviamente video, capitoli, ed esami hanno un valore diverso a seconda della difficoltà, durata e struttura del corso on line che hai fatto.
- d. Ci sono a disposizione 1300 crediti per il “Tecniche Avanzate per utenti base”, 1000 crediti per il “Bodybuilding for woman”, 800 crediti per i 5 webinar, 160 crediti per il “Programmi sostenibili, natural e vincenti” e 60 crediti per il “mindset dei campioni”.

## **8. Quando escono le lezioni nella Academy PRO SBB?**

- a. Cliccando su ogni materia/docente troverai la lista della materia e i video saranno sempre disponibili da subito

## **9. Ma i video rimarranno miei per sempre?**

- a. Tu adesso acquisti la academy completa, quindi i video rimarranno per sempre tuoi.



# 1° blocco formativo

## Daniele Surdo

<b>Capitolo 1</b> <b>Tdee e linee guida</b>	Video 1	Presentazione e Tdee
	Video 2	Tetto minimo calorico
	Video 3	Linee Guida dei macronutrienti
<b>Capitolo 2</b> <b>Le strategie metaboliche</b>	Video 1	Reset, recovery, reverse
	Video 2	Flessibilità metabolica
	Video 3	Check List e caso Studio
<b>Capitolo 3</b> <b>Contesto, reverse, alti Carbo -alti grassi</b>	Video 1	Tipologie di diete e approcci
	Video 2	Contestualizzazione deficit e recovery
	Video 3	Reverse post gara
	Video 4	Metabolismi e Strategie
	Video 5	Alti Carbo-alti grassi
<b>Capitolo 4</b> <b>Ripartizioni macro</b>	Video 1	Vantaggi ciclizzazioni
	Video 2	Le strategie conosciute
	Video 3	Ciclizzare il processo
<b>Capitolo 5</b> <b>Strategie di Bulk</b>	Video 1	Quante kcal in più?
	Video 2	Tipologia di bulk
	Video 3	Quando fare mini cut
<b>Capitolo 6</b> <b>Il timing</b>	Video 1	Timing e conclusioni

## Cosimo De Angelis

<b>Capitolo 1</b> <b>Le Basi dell'ipertrofia</b>	Video 1	L'ipertrofia muscolare nel Natural BB
	Video 2	La tensione meccanica e il danno muscolare
	Video 3	Lo stress metabolico e l'ipertrofia miofibrillare
	Video 4	L'ipertrofia sarcoplasmatica
<b>Capitolo 2</b> <b>Contrazione muscolare 1</b>	Video 1	La contrazione muscolare concentrica – 1
	Video 2	La contrazione muscolare concentrica – 2
<b>Capitolo 3</b> <b>contrazione muscolare 2</b>	Video 1	La contrazione muscolare eccentrica - 1
	Video 2	La contrazione muscolare eccentrica - 2
	Video 3	La contrazione statica
<b>Capitolo 4</b> <b>Tecniche di intensità</b>	Video 1	Tecniche di intensità – 1
	Video 2	Tecniche di intensità – 2
	Video 3	Tecniche di intensità – 3
<b>Capitolo 5</b> <b>I rest pause e diversi modi di esecuzione</b>	Video 1	Rest Pause – 1
	Video 2	Rest Pause – 2
	Video 3	Rest Pause – 3
<b>Capitolo 6</b> <b>Serie interrotte e vari tipi di applicazione</b>	Video 1	Serie interrotte – 1
	Video 2	Serie interrotte – 2
	Video 3	Serie interrotte – 3

**Francesco Mesenasco**

<b>Capitolo 1</b> <b>Lo stress &amp; le risposte acute</b>	Video 1	Stress ed equilibrio
	Video 2	La risposta acuta
	Video 3	Valutazione stress nel breve termine parte 1
	Video 4	Valutazione stress nel breve termine parte 2
<b>Capitolo 2</b> <b>lo stress e valutazione degli stressor, parte 1</b>	Video 1	Stress cronico; oltre la curva di Selye
	Video 2	Marker stress cronico
	Video 3	Recupero in ambito BB
<b>Capitolo 3</b> <b>lo stress e valutazione degli stressor, parte 2</b>	Video 1	Valutazione stressor in cronico Parte 1
	Video 2	Valutazione stressor in cronico Parte 2
	Video 3	Valutazione in cronico: esempi pratici
<b>Capitolo 4</b> <b>Il modello F.F. &amp; le sue applicazioni</b>	Video 1	Modello Fitness / Fatigue
	Video 2	Applicazioni del modello F/F Parte 1
	Video 3	Applicazioni del modello F/F Parte 2
<b>Capitolo 5</b> <b>Il recupero</b>	Video 1	Il Recupero dal'acuto al cronico
	Video 2	Allenamento & impatto sul recupero
	Video 3	Recupero: Influenza ROM
<b>Capitolo 6</b> <b>Time management in allenamento</b>	Video 1	Time management nell'allenamento
	Video 2	Efficienza & Cluster sets

**Lara Renzi**

<b>Capitolo 1</b> <b>Perché le donne sono diverse?</b>	Video 1	Il dimorfismo
	Video 2	Il bodybuilding
	Video 3	Il ciclo mestruale
<b>Capitolo 2</b> <b>Aspetti poco considerati</b>	Video 1	La menopausa
	Video 2	Menopausa e allenamento
	Video 3	Il sistema linfatico
<b>Capitolo 3</b> <b>Gravidanza e post gravidanza</b>	Video 1	La gravidanza
	Video 2	Gravidanza e allenamento
	Video 3	Il post gravidanza
<b>Capitolo 4</b> <b>Perché la forza? Focus al femminile</b>	Video 1	La forza
	Video 2	Forza e donne
	Video 3	I punti carenti
<b>Capitolo 5</b> <b>I biotipi. Focus al femminile</b>	Video 1	Biotipologia
	Video 2	Androide e ginoide
	Video 3	Biotipi e allenamento
<b>Capitolo 6</b> <b>Training @ home. Focus al femminile</b>	Video 1	Allenamento @ home
	Video 2	I fondamentali?
	Video 3	@Home, in pratica?



## Ilario Fogarolo

<b>Capitolo 1</b> <b>La fascia, definizione e funzione</b>	Video 1	Definizione di tessuto connettivo.
	Video 2	Definizione di fascia.
	Video 3	Funzioni della fascia.
<b>Capitolo 2</b> <b>Da i meridiani mio-fasciali allo stretching</b>	Video 1	Definizione meridiano mio-fasciale
	Video 2	Definizione di trigger point
	Video 3	Lo stretching
<b>Capitolo 3</b> <b>Elasticità e percezione della fascia</b>	Video 1	La funzione elastica della fascia
	Video 2	Allenamento della fascia
	Video 3	Percezione e fascia
<b>Capitolo 4</b> <b>Il release mio fasciale</b>	Video 1	Definizione release mio-fasciale
	Video 2	Evidenze scientifiche sul release
	Video 3	Come effettuare il release
<b>Capitolo 5</b> <b>Strategie di Bulk</b>	Video 1	Quante kcal in più?
	Video 2	Tipologia di bulk
	Video 3	Quando fare mini cut
<b>Capitolo 5</b> <b>Linea superficiale anteriore e posteriore</b>	Video 1	Linea superficiale posteriore 1
	Video 2	Linea superficiale posteriore 2
	Video 3	Linea superficiale anteriore



## 2° blocco formativo

### Daniele Surdo

<b>Capitolo 1</b> <b>Categorie alimentari</b>	Video 1	Categorie dinamiche
	Video 2	La divisione delle categorie
	Video 3	Le porzioni
<b>Capitolo 2</b> <b>I blocchi</b>	Video 1	Educare il cliente
	Video 2	I blocchi
	Video 3	Blocchi di proteine
<b>Capitolo 3</b> <b>Struttura e blocchi</b>	Video 1	Blocchi di carboidrati
	Video 2	Blocchi di grassi
	Video 3	Strutturare una dieta
<b>Capitolo 4</b> <b>Le ciclizzazioni</b>	Video 1	Menù a porzioni
	Video 2	Imparare le ciclizzazioni
	Video 3	Reverse e recovery porzioni
<b>Capitolo 5</b> <b>Le strategie</b>	Video 1	Cut e porzioni
	Video 2	Body recomp
	Video 3	Creare strategie alternative
<b>Capitolo 6</b> <b>Casi studio</b>	Video 1	Ciclizzare il processo
	Video 2	Caso studio 1
	Video 3	Caso studio 2

### Cosimo De Angelis

<b>Capitolo 1</b> <b>Il POF Position Of Flexion</b>	Video 1	Il POF video 1
	Video 2	Il POF video 2
	Video 3	Il POF video 3
<b>Capitolo 2</b> <b>EDT Escalating Density Training</b>	Video 1	EDT video 1
	Video 2	EDT video 2
	Video 3	EDT video 3
<b>Capitolo 3</b> <b>JREPS</b>	Video 1	J-reps video 1
	Video 2	J-reps video 2
	Video 3	J-reps video 3
<b>Capitolo 4</b> <b>8x8 Gironda</b>	Video 1	8x8 video 1
	Video 2	8x8 video 2
	Video 3	8x8 video 3
<b>Capitolo 5</b> <b>Il metodo Ladder</b>	Video 1	Ladder video 1
	Video 2	Ladder video 2
	Video 3	Ladder video 3
<b>Capitolo 6</b> <b>BFR e Kaatsu training</b>	Video 1	BFR/KAATSU video 1
	Video 2	BFR/KAATSU video 2
	Video 3	BFR/KAATSU video 3

**Francesco Mesenasco**

<b>Capitolo 1</b> <i>Il dimagrimento</i>	Video 1	Le 4 curve di recupero
	Video 2	Curve e gruppi muscolari 1
	Video 3	Curve e gruppi muscolari 2
<b>Capitolo 2</b> <i>Life MRV &amp; recupero passivo</i>	Video 1	Classificazione dei gruppi muscolari
	Video 2	Life MRV parte 1
	Video 3	Life MRV parte 2
	Video 4	Intro recupero passivo
<b>Capitolo 3</b> <b>Il sonno</b>	Video 1	L'importanza del sonno – parte 1
	Video 2	L'importanza del sonno – parte 2
<b>Capitolo 4</b> <b>Stress management 1</b>	Video 1	Potenzialità ed autorealizzazione
	Video 2	motivazione
<b>Capitolo 5</b> <b>Stress management parte 2</b>	Video 1	Rilassamento – parte 1
	Video 2	Rilassamento – parte 2
	Video 3	Stress mentale
<b>Capitolo 6</b> <b>Stress e nutrizione</b>	Video 1	Macroaree
	Video 2	Timing e fattori secondari
	Video 3	Idratazione
	Video 4	Rapporto mente cibo

**Lara Renzi**

<b>Capitolo 1</b> <b>Il dimagrimento</b>	Video 1	Il processo e le variabili individuali
	Video 2	La lipolisi
	Video 3	Focus Cellulite. L'adipocita?
<b>Capitolo 2</b> <b>Spot reduction</b>	Video 1	Basi fisiologiche
	Video 2	La scienza
	Video 3	Focus cellulite.
<b>Capitolo 3</b> <b>Spot reduction 2</b>	Video 1	Ritenzione idrica
	Video 2	Allenamento
	Video 3	Allenamento, considerazioni.
<b>Capitolo 4</b> <b>Ciclo mestruale: approfondimenti</b>	Video 1	Gli studi scientifici
	Video 2	Focus
	Video 3	Nel concreto?
<b>Capitolo 5</b> <b>L'invecchiamento e il body building, oltre la menopausa.</b>	Video 1	Fisiologia dell'invecchiamento
	Video 2	Il post menopausa.
	Video 3	La menopausa
<b>Capitolo 6</b> <b>Punti carenti: chirurgia estetica.</b>	Video 1	La chirurgia estetica
	Video 2	La chirurgia estetica ed il seno
	Video 3	La chirurgia estetica ed il bodybuilding





## **Ilario Fogarolo**

<b>Capitolo 1</b> <b>LINEE DELLE BRACCIA</b>	Video 1	Linee delle braccia 1
	Video 2	Linee delle braccia 2
	Video 3	Linee delle braccia 3
<b>Capitolo 2</b> <b>Linee funzionali e linea profonda frontale</b>	Video 1	Linee funzionali e linea profonda frontale 1
	Video 2	Linea profonda frontale 2
	Video 3	Linea profonda frontale 3
<b>Capitolo 3</b> <b>Valutazione posturale</b>	Video 1	Valutazione posturale 1
	Video 2	Valutazione posturale 2
	Video 3	Valutazione posturale 3
<b>Capitolo 4</b> <b>Iperlordosi cervicale, ipercifosi e spalle anteposte</b>	Video 1	Iperlordosi cervicale, definizione e protocolli posturali
	Video 2	Ipercifosi, definizione e protocolli posturali
	Video 3	Spalle anteposte, definizione e protocolli posturali
<b>Capitolo 5</b> <b>Iperlordosi lombare, dorso piatto e sway back</b>	Video 1	Iperlordosi lombare, definizione e protocolli
	Video 2	Dorso piatto, definizione e protocolli
	Video 3	Spalle anteposte, definizione e protocolli
<b>Capitolo 6</b> <b>Il ginocchio ed i diversi casi</b>	Video 1	Ginocchio iperteso ed iperesteso
	Video 2	Ginocchio valgo e varo
	Video 3	Piede pronato e supinato



## 3° blocco formativo

### Daniele Surdo

<b>Capitolo 1</b> <b>Adattamento metabolico</b>	Video 1	Adattamento metabolico
	Video 2	I meccanismi di difesa
	Video 3	Il controllo del food intake
<b>Capitolo 2</b> <b>fame e vantaggi ciclizzazione</b>	Video 1	Controllo fame
	Video 2	Mindful eating
	Video 3	Dieta ciclizzata
<b>Capitolo 3</b> <b>Ciclo, stress e peso</b>	Video 1	Ciclo mestruale
	Video 2	Stress e dieta
	Video 3	Aumento e perdita di peso
<b>Capitolo 4</b> <b>Studi e soluzioni dieta</b>	Video 1	Studi attività fisica e diet break
	Video 2	Soluzioni diet break
	Video 3	Soluzioni post dieta
<b>Capitolo 5</b> <b>Metodo e percorso</b>	Video 1	Metodo radar
	Video 2	Il percorso
	Video 3	Tempo e deficit
<b>Capitolo 6</b> <b>Caso studio e integrazione</b>	Video 1	Percorso agonistico 1
	Video 2	Percorso agonistico 2
	Video 3	Integrazione e tips

### Cosimo De Angelis

<b>Capitolo 1</b> <b>Programmi di allenamento 1</b>	Video 1	Hatfield 1
	Video 2	Hatfield 2
	Video 3	Superslow training
<b>Capitolo 2</b> <b>Programmi di allenamento 2</b>	Video 1	HST 1
	Video 2	HST 2
	Video 3	5x5 di Reg park
<b>Capitolo 3</b> <b>Programmi di allenamento 3</b>	Video 1	German volume training 1
	Video 2	German volume training 2
	Video 3	OVT – Optimized Volume Training
<b>Capitolo 4</b> <b>Programmi di allenamento 4</b>	Video 1	SST – Sarcoplasmic Stimulating Training 1
	Video 2	SST – Sarcoplasmic Stimulating Training 2
	Video 3	Texas method
<b>Capitolo 5</b> <b>Programmi di allenamento 5</b>	Video 1	Ratchet Training 1
	Video 2	Ratchet Training 2
	Video 3	Tempo Contrast Set
<b>Capitolo 6</b> <b>Programmi di allenamento 6</b>	Video 1	FST-7_1
	Video 2	FST-7_2
	Video 3	Doggcrapp



## Francesco Mesenasco

<b>Capitolo 1</b> <i>Recupero attivo e deload</i>	Video 1	pianificare un allenamento costruttivo per l'atleta
	Video 2	contestualizzare il lavoro
	Video 3	Deload inverso & strenght deload
<b>Capitolo 2</b> <b>I deload e il metodo di lavoro pratico</b>	Video 1	La creazione di un metodo di lavoro su diversi livelli neofita / intermedio - 1
	Video 2	La creazione di un metodo di lavoro su diversi livelli intermedio / avanzato - 2
	Video 3	Deload avanzato; dalla forza ai protocolli shock
<b>Capitolo 3</b> <b>Modulazione dei parametri di allenamento</b>	Video 1	La risensibilizzazione del movimento componente tecnica ed ipertrofica
	Video 2	Il mantenimento dello stimolo tramite la gestione della frequenza
	Video 3	Switch di stimolazione dal lavoro di forza al lavoro statico
<b>Capitolo 4</b> <b>L'alternanza degli stimoli</b>	Video 1	Recupero attivo non strutturato
	Video 2	Heavy/light sessions a cosa servono le ondulazioni nella programmazione
	Video 3	H-L sessions esempi e pratici di programmi dal bill star a Andy Baker
<b>Capitolo 5</b> <b>gestione della fatica nell'agonista</b>	Video 1	H-L sessions esempi e pratici di programmi dal texas method alla modulazione degli esercizi
	Video 2	Tapering lo stress management nell'atleta prestazionale
	Video 3	Come creare il tuo modello di tapering considerando le variabili allenanti
<b>Capitolo 6</b> <b>strategie terapeutiche per il recupero</b>	Video 1	Modalità di recupero basate sulla temperatura corporea
	Video 2	Contrasto & Compressione
	Video 3	Supporto sociale ed autoregolazione

**Lara Renzi**

<b>Capitolo 1</b> <b>I liquidi del corpo</b>	Video 1	I liquidi cellulari
	Video 2	I liquidi, la regolazione
	Video 3	L'edema
<b>Capitolo 2</b> <b>L'infiammazione</b>	Video 1	Il meccanismo dell'infiammazione
	Video 2	L'infiammazione acuta
	Video 3	Le fasi infiammatorie e i mediatori chimici
<b>Capitolo 3</b> <b>L'infiammazione e l'allenamento</b>	Video 1	Infiammazione attività fisica, le relazioni
	Video 2	Infiammazione e overtraining
	Video 3	Infiammazione, come si misura?
<b>Capitolo 4</b> <b>Stress ossidativo</b>	Video 1	S.O. il ruolo fisiologico
	Video 2	S.O. e allenamento
	Video 3	S.O. e fenomeni degeneratori
<b>Capitolo 5</b> <b>L'arto inferiore, i dettagli</b>	Video 1	L'importanza del piede
	Video 2	Anatomia vascolare
	Video 3	Le pompe muscolari
<b>Capitolo 6</b> <b>I punti carenti</b>	Video 1	Anatomia dei glutei
	Video 2	La chirurgia estetica, i glutei
	Video 3	La chirurgia estetica, glutei e tips d'allenamento

**Ilario Fogarolo**

<b>Capitolo 1</b> <b>FISIOLOGIA DELLA SPALLA 1</b>	Video 1	OSTEOLOGIA E ARTROLOGIA PARTE 1.
	Video 2	ARTROLOGIA PARTE 2
	Video 3	ARTROLOGIA PARTE 3
<b>Capitolo 2</b> <b>FISIOLOGIA DELLA SPALLA 2</b>	Video 1	ARTROLOGIA GLENO-OMERALE
	Video 2	RITMO SCAPOLARE
	Video 3	INTERAZIONE MUSCOLI/ARTICOLAZIONE
<b>Capitolo 3</b> <b>SPALLA ED ESERCIZIO POSTURALE</b>	Video 1	INSTABILITA' DI SPALLA E ESERCIZIO POSTURALE
	Video 2	SINDROME DA CONFLITTO E ESERCIZIO POSTURALE
	Video 3	RIPARAZIONE DELLA CUFFIA E ESERCIZIO POSTURALE
<b>Capitolo 4</b> <b>ESERCIZIO POSTURALE. CAPITOLO 4 FISIOLOGIA</b>	Video 1	OSTEOLOGIA E ARTROLOGIA
	Video 2	ARTROLOGIA PARTE 2
	Video 3	ARTROLOGIA PARTE 3
<b>Capitolo 5</b> <b>FISIOLOGIA DEL GINOCCHIO 2</b>	Video 1	INTERAZIONE MUSCOLI/ARTICOLAZIONE 1
	Video 2	INTERAZIONE MUSCOLI/ARTICOLAZIONE 2
	Video 3	INTERAZIONE MUSCOLI/ARTICOLAZIONE 3
<b>Capitolo 6</b> <b>GINOCCHIO ED ESERCIZIO POSTURALE</b>	Video 1	RICOSTRUZIONE LCA E ESERCIZIO POSTURALE
	Video 2	LESIONE DEI MENISCHI E ESERCIZIO POSTURALE
	Video 3	DISTURBI FEMOROROTULEI E ESERCIZIO POSTURALE



ACADEMY PRO SBB



## ***Dirette Teach Top Coach***

1	3 novembre 2021	Renzi Lara – Cosimo De Angelis
2	1 dicembre 2021	Francesco Mesenasco – Ilario Fogarolo
3	5 gennaio 2022	Daniele Surdo – Renzi Lara
4	2 febbraio 2022	Cosimo De Angelis – Francesco Mesenasco
5	2 marzo 2022	Ilario Fogarolo - Daniele Surdo
6	6 aprile 2022	Renzi Lara - Francesco Mesenasco
7	4 maggio 2022	Cosimo De Angelis - Ilario Fogarolo
8	8 giugno 2022	Daniele Surdo – Francesco Mesenasco
9	6 luglio 2022	Renzi Lara - Ilario Fogarolo
10	3 agosto 2022	Cosimo De Angelis – Daniele Surdo
11	7 settembre 2022	Renzi Lara - Francesco Mesenasco
12	5 ottobre 2022	Cosimo De Angelis - Ilario Fogarolo