

## **ANTONIO LA TORRE**

Université de Milan

Antonio La Torre est diplômé en "Sciences et Techniques des Activités Sportives" à l'Université de Dijon-Bourgogne (France)

Il est Professeur associé SSD M-EDF/02 à l'École des Sciences Motrices (depuis 2002)  
Professeur de Théorie et Méthodologie de l'Entraînement des Sports Individuels et Athlétiques, de Méthodes d'Évaluation des Capacités Motrices, de Periodisation de l'Entraînement des Sports Individuels et de Principes de Base de Théorie de l'Entraînement à l'École des Sciences Motrices, Université de Milan.

Il est Professeur de Méthodologie de l'Entraînement à l'"École des Sports" - SDS national-CONI

Vice-président de la SISMES (Société italienne des sciences motrices et sportives)  
Senior Lecturer IAAF (International Association of Athletics Federations)  
Support technique et scientifique pour les athlètes d'élite FIDAL, Demi-fond prolongé, Marathon et Marcia- Auteur du livre "Entraînement pour gagner" - 2017  
Entraîneur personnel d'Ivano Brugnetti, Champion Olympique d'Athènes 2004, 20 k marcia, Champion Mondial 50k marcia, Séville 1999.

Auteur de plus de 70 publications scientifiques dans des revues peer-reviewed et réviseur d'articles pour de nombreuses revues scientifiques internationales.

Ses travaux scientifiques portent principalement sur les différentes méthodologies d'entraînement pour le développement des performances sportives (HIIT, entraînement en hauteur, entraînement des aspects neuromusculaires dans les disciplines d'endurance) et comment équilibrer entraînement & récupération (effets des différents types d'entraînement sur le chronotype, le sommeil & la récupération, le sommeil et HRV).