

*Sai staccare veramente forte?
Hai una tecnica impeccabile?
Quanto sono efficaci i tuoi allenamenti?*



FIPL

Federazione Italiana PowerLifting - fondata nel 1983

affiliata



ANALISI, TECNICA E PROGRAMMAZIONE COMPLETA PER LO STACCO DA TERRA

Infrangi i tuoi limiti in modo non convenzionale!

Milano, 13 Novembre 2010

Relatori:

Arnaldo Gruzza

Alessio Marazzini

Marco D'Amico

Giancarlo Tagliabue

*Presidente Accademia
Italiana Powerlifting*

*Arbitro Internazionale
IPF*

RawTraining

Consigliere Nazionale

Consigliere Nazionale

Con la preziosa collaborazione di

Riccardo Rollo * Daniele Pomarico

DESCRIZIONE

Un evento all'insegna dello stacco da terra, dove analizzeremo insieme ogni fase tecnica dell'alzata, abbinata alla selezione di esercizi complementari non convenzionali. Affronteremo la preattivazione, la pianificazione della seduta di allenamento e i parametri di carico.

NOTE ORGANIZZATIVE

Orari

Ore **9.00** Accoglienza e accreditamento

Ore **10.00** Inizio lavori

Ore **18.00** Termine previsto

Modalità d'iscrizione: saranno accettati i primi 30 nominativi pervenuti in Segreteria a mezzo E-mail (segreteria@powerliftingitalia-fipl.it) o via fax (numero 02-25060070) entro le ore 17.00 del 05 novembre 2010.

Quota di partecipazione: Euro 150, da corrispondere il giorno 13 Novembre al momento dell'accredito.

Sede: Centro Sportivo **SporTime**, Piazza Olimpia / Via E.Fermi S. Zenone Al Lambro (MI)

Cosa ti porti a casa

-  **Le basi per l'allenamento della forza**
-  **La migliore tecnica d'esecuzione per aumentare la tua forza.**
-  **Un transfer diretto nella prestazione sportiva**
-  **Programmazione avanzata dell'allenamento**
-  **Complementari efficaci ed innovativi.**

