



FIPL

Federazione Italiana PowerLifting - fondata nel 1983

affiliata



International
Powerlifting
Federation



European
Powerlifting
Federation

Forza, Esplosività e Tecnica d'Esecuzione

La velocità come mezzo di autocontrollo della condizione fisica e dei volumi/frequenze allenanti

Parma, 05 Giugno 2010

Relatori:

Arnaldo Gruzza, Alessio Marazzini

Consiglieri Nazionali FIPL

Con la preziosa collaborazione di

Ing. Paolo Evangelista

OBIETTIVI DEL SEMINARIO

Il seminario mira a far comprendere il concetto di "esplosività" nell'esecuzione degli esercizi di sollevamento e le migliori tecniche per sviluppare questa qualità al fine di incrementare le prestazioni atletiche.

Sarà data particolare importanza alla parte pratica, esplicitando i concetti teorici tramite l'esercizio della panca piana, per imparare a giudicare la velocità esecutiva dell'atleta come parametro di selezione del carico e dei volumi dell'allenamento. I partecipanti sono pregati di presentarsi in abbigliamento sportivo per consentire lo svolgimento delle esercitazioni pratiche; è raccomandato l'uso della cintura da powerlifting.

Il corso è rivolto principalmente ad atleti e tecnici che praticano il powerlifting o che sfruttano l'effetto transfer delle alzate come metodo allenante per altre discipline sportive.

PROGRAMMA

ore 09.30-10.00:	Ritrovo partecipanti e controllo degli accrediti
ore 10.00-13.30:	Parte teorica
ore 13.30-14.30:	Break
ore 15.30-18.00:	Parte pratica

NOTE ORGANIZZATIVE

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 30 maggio 2010.

Quota di partecipazione: Euro 100,00. La quota di partecipazione è comprensiva di materiale didattico e ricordo del corso. La quota sarà corrisposta il giorno 05 giugno al momento dell'accredito.

Sede: Parma – Palestra INJoy – Via Milazzo, 35/B.