



FIPL

Federazione Italiana PowerLifting - fondata nel 1983

affiliata



International
Powerlifting
Federation



European
Powerlifting
Federation

Analisi Avanzata dei moderni metodi d'allenamento della FORZA

***applicabili all'esperienza di tutti, dal semplice
appassionato di fitness fino all'esperto atleta e
trainer stanco di sentirsi raccontare le solite
storie!***

preparazione atletica

miglioramento della performance

bodybuilding natural

**Questo seminario sarà valido come rinnovo dell'albo
Istruttore Powerlifting FIPL per i diplomati nell'anno 2010.**

Relatori:

Coach Giovanni D'Alessandro

*Allenatore e fondatore della squadra romana Selezione Atletica Pesante
Campione Italiano ed Europeo Master di Distensione su panca piana
Arbitro nazionale di powerlifting.*

Coach Alessandro Favorito

*Allenatore a fondatore della storica squadra Power Club Terni
Pluricampione Italiano di Powerlifting
Arbitro internazionale di powerlifting II cat.*

Curatore dell'evento e della parte pratica:

Coach Ado Gruzza

*Responsabile Area Didattica FIPL
Allenatore della squadra Powerlifting Parma
Allenatore e fondatore del team Nirvana Club Marche
Arbitro nazionale di powerlifting.*

Assistenti parte pratica:

Cristiano Morresi

*Conosciuto nei forum come 'Cristianino' è uno dei migliori Under 74kg d'Italia,
collezionando medaglie in ogni competizione negli ultimi 4 anni.*

Riccardo Magi

*Giovane assistente coach del Nirvana Club Marche, podio ai campionati
Italiani 2011, capace di portare il powerlifting in un centro fitness
commerciale, facendone amare le logiche ad utenti di ogni natura*

Senigallia 15 ottobre 2011

OBIETTIVI DEL SEMINARIO

Abbiamo invitato due tecnici FIPL di grande esperienza, protagonisti da tanti anni del pianeta forza perché ci raccontassero quali sono i loro metodi, i loro trucchi, i loro segreti.

L'obiettivo del TERZO SEMINARIO TECNICO FIPL è quello di aiutare STRENGTH TRAINERS o semplici appassionati ad andare oltre le solite SEMPLIFICAZIONI presenti nel mondo dei sovraccarichi.

Scopriamo attraverso l'aiuto di questi coach quello che effettivamente si fa sul campo analizzando le enormi possibilità che un allenamento intelligente possa offrire.

Cerchiamo di aiutarvi ad uscire dal semplicistico approccio da magazine nell'allenamento della forza ed andiamo a scoprire nel profondo modi e motivi del successo di alcune programmazioni.

Nella seconda parte, prima della parte pratica, parleremo di un metodo che sta prendendo sempre più piede nel panorama mondiale dello strength training: il Metodo usato da John Broz, il carismatico allenatore di pesistica americano, amico e compagno di stanza del mitico Antonio Krastev a sua volta allenato dal più leggendario allenatore della storia dello sport: Ivan Abadjiev, "il macellaio di Sofia".

Sono stati scritti diversi articoli sul metodo Abadjiev, su Broz ci sono un mare di interviste e di commenti, video su Youtube, dibattiti e polemiche. Davvero Broz ha in mano il segreto dell'acciaio? La risposta non è così scontata.

Mentre nella pesistica olimpica la necessità di una coscienza tecnica è ormai presente da anni, in alzate come SQUAT, PANCA piana e STACCO da terra, la gente si affida ancora a fantasmagoriche e dozzinali teorie sull'individualità dalle alzate.

La FIPL fornirà ai partecipanti tutti gli elementi per arrivare ad elevare la qualità tecnica in tutte le alzate.

Come afferma un nostro allenatore "le nostre logiche rappresentano la meccanica quantistica dell'allenamento con i pesi" quindi: non resta che mettersi sotto.

PROGRAMMA DEL CORSO

Sabato 15 ottobre

- ore 09.30-10.00 Ritrovo partecipanti e controllo degli accrediti.
SIATE PUNTUALI!
- ore 10.00-10,15 Presentazione del seminario:
Ado Gruzza
- ore 10,15-11,30 La scuola Riminese, analisi avanzata sul volume funzionale:
Giovanni d'Alessandro
- ore 11,30-13,00 Approccio High Impact all'allenamento della forza:
Alessandro Favorito
- ore 13,00 14,00 Pranzo
- ore 14,00 15,00 TAVOLA ROTONDA. Presentazione del metodo Broz con la visione di un esperimento pratico e reale: risultati e risposte tecniche senza censure. Poi domande e risposte aperte:
Ado Gruzza
- ore 15,00 18,00 Un po' di pratica: finalmente prendiamo in mano il bilancere:
Gruzza, Magi, Morresi

NOTE ORGANIZZATIVE

Modalità d'iscrizione: iscriversi in Segreteria mediante l'allegato modulo d'iscrizione inviato via mail a: segreteria@powerliftingitalia-fipl.it entro il 5 ottobre 2011.

Quota di partecipazione: Euro 100, la quota è comprensiva di una maglietta ricordo dell'evento. Per coloro che effettueranno il rinnovo del titolo di istruttore la quota sarà di Euro 90.

Pagamento : Il pagamento andrà fatto tramite Bonifico Bancario entro il 10 ottobre 2011 sul cc intestato a:

FIPL Federazione Italiana Powerlifting
c/o BANCA CR ASTI SPA fil. Peschiera Borromeo (MI)
IBAN IT82F0608533570000000021336

Sede: Senigallia, Palestra Nirvana, via Abbagnano 16, Senigallia

Hotel convenzionato: l'Hotel Holiday Inn Express, via Abbagnano 12, Senigallia