

CORSO FIPL BASE - ROMA 2014

PALESTRA GOLD GYM - VIA TOMASO MONICELLI, 13 - ROMA

CORSO ISTRUTTORI FIPL
ROMA 2014



6° CORSO BASE
Istruttori di
powerlifting

FIPL Federazione Italiana PowerLifting



12.10 19.10 02.11 16.11 2014

SUMMER PROMO
300€
FINO AL 31.08.2014

E 330 FINO AL 15.09.2014
E 350 FINO AL 06.10.2014
TERMINE ULTIMO ISCRIZIONI

PAGAMENTO ESCLUSIVAMENTE A MEZZO BONIFICO BANCARIO
NON SARANNO ACCETTATE ISCRIZIONI SUL POSTO

PROGRAMMA DEL CORSO

LO SQUAT, LA PANCA PIANA E LO STACCO DA TERRA: TECNICA E IMPOSTAZIONE.
TEORIA DELL'ALLENAMENTO: METODOLOGIA E PROGRAMMAZIONE DI BASE.
PROGRAMMAZIONE E PIANIFICAZIONE: IMPOSTARE E SVILUPPARE UN MACROCICLO DI ALLENAMENTO.
GLI ESERCIZI COMPLEMENTARI SPECIFICI E ASPECIFICI. L'IPERTROFIA. LA NUTRIZIONE PER LO SPORTIVO.
POMERIGGIO - COACHING PRATICO CON I TECNICI FIPL.

COORDINATE BANCARIE: CASSA PADANA BCC - FILIALE TANETO DI GATTATICO
CC-INTESTATO A: A.S.D. ACCADEMIA ITALIANA DELLA FORZA * IBAN: IT35 0883 4066 3400 0000 0096 860

© 2014 grafica e textures by Valerio Treviso