

FIPL CERTIFICATION 2013

VIRGIN ACTIVE FIRENZE - VIA GEN. CARLO ALBERTO DALLA CHIESA 11

BUILDING A STRENGTH TRAINER

CORSO ISTRUTTORI FIPL
FIRENZE '13



4° corso
base
istruttori di
powerlifting

02.02 + 02.03 + 23.03

FIPL Federazione Italiana PowerLifting

02
FEBBRAIO

MODERNA METODOLOGIA D'ALLENAMENTO

- + ADD GRUZZA: EVOLUZIONE DELLA METODOLOGIA, DAL PIRAMIDALE CLASSICO AL METODO CINESE
- + PROF. NICOLA SELVAGGI, CT NAZIONALE ITALIANA LANCI: DALLA FORZA MASSIMALE ALLA FORZA SPECIFICA
- + PRATICA DELLO SQUAT: ANALISI VIDEO CON IL DOTT. PAOLO EVANGELISTA

02
MARZO

ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

- + DOTT. FAUSTO CARUANA: ALTE O BASSE RIPETIZIONI? NEUROSCIENZE APPLICATE
- + DOTT. MASSIMILIANO BUCCIONI: ALLENATI COME UN POWERLIFTER CON SOLE TRE SEDUTE A SETTIMANA
- + ALESSIO FERLITO: DAL FUNZIONALE AI SISTEMI PROPRIOCETTIVI
- + PRATICA DELLA PANCA PIANA: ANALISI VIDEO CON IL DOTT. PAOLO EVANGELISTA

23
MARZO

PIANIFICAZIONE DELL'ALLENAMENTO

- + ANTIDOPING: COMPRENDERE E CONTESTUALIZZARE I MEZZI PER LA LOTTA CONTRO L'ABUSO DI FARMACI
- + SANDRO ROSSI, PRESIDENTE FIPL: ALLENAMENTO E RISPOSTA ORMONALE
- + CARLO BUZZICHELLI: PRINCIPI BASE DELLA PIANIFICAZIONE DEI CARICHI NEL TEMPO
- + PRATICA DELLO STACCO DA TERRA: ANALISI VIDEO CON IL DOTT. PAOLO EVANGELISTA

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: EURO 300,00 ENTRO IL 12.01.2013 - EURO 330,00 ENTRO IL 26.01.2013
PAGAMENTO ESCLUSIVAMENTE A MEZZO BONIFICO BANCARIO ANTICIPATO
NON SARANNO ACCETTATE ISCRIZIONE DOPO TALE TERMINE, NE ISCRIZIONI SUL POSTO

BUILDING A STRENGTH EXPERT

RISERVATO A: ISCRITTI AL CORSO STRENGTH TRAINER 2013, STRENGTH TRAINER FIPL.
DOTTORI IN SCIENZE MOTORIE, TESSERATI FIPL CON ALMENO 5 ANNI DI ANZIANITA

03
FEBBRAIO

LO SQUAT

- + DOTT. FEDERICO FONTANA: IL RUOLO DELLO SQUAT NELLA PREPARAZIONE ATLETICA E NELLO SVILUPPO DELLA FORZA GENERALE
- + ADD GRUZZA: 6 RUSSIAN SQUAT ROUTINES, ANALISI ACCURATA DI CARICHI, VOLUMI E RIPETIZIONI
- + PRATICA AVANZATA DELLO SQUAT: ANALISI VIDEO CON IL DOTT. PAOLO EVANGELISTA

03
MARZO

LA PANCA PIANA

- + ADD GRUZZA: BENCH PRESS, THE SHEYKO WAY!
- + DOTT. MASSIMILIANO BUCCIONI: ANALISI DEL METODO CHERNYSEV
- + ATTREZZATURA DA POWERLIFTING: DALLA FORZA MASSIMALE ALLA FORZA ESPLOSIVA?
- + PRATICA DELLA PANCA PIANA: ANALISI VIDEO CON IL DOTT. PAOLO EVANGELISTA

24
MARZO

LO STACCO DA TERRA

- + ANDREA MAGNAGHI: BUILDING A POWERLIFTING TEAM, UNA STORIA DI SUCCESSO
- + GIOVANNI D'ALESSANDRO: LO STACCO DA TERRA, UN APPROCCIO FUNZIONALE
- + ADD GRUZZA: LA TECNICA SUMO; VANTAGGI, APPLICAZIONI E LOGICHE DI IMPIEGO
- + PRATICA DELLO STACCO DA TERRA: ANALISI VIDEO CON IL DOTT. PAOLO EVANGELISTA

QUOTA DI PARTECIPAZIONE: EURO 300,00 ENTRO IL 12.01.2013 - EURO 330,00 ENTRO IL 26.01.2013
PAGAMENTO ESCLUSIVAMENTE A MEZZO BONIFICO BANCARIO ANTICIPATO
NON SARANNO ACCETTATE ISCRIZIONE DOPO TALE TERMINE, NE ISCRIZIONI SUL POSTO

DAILY WS
NOVITA' ASSOLUTA 2013

DAILY WORKSHOP TEMATICI!

PRENOTA LA TUA PARTECIPAZIONE AD UNA O PIU' GIORNATE MONOTEMATICHE A TUA SCELTA ALL' INTERNO DEI CORSI "BUILDING A STRENGTH TRAINER" E "BUILDING A STRENGTH EXPERT": POTRAI ASSISTERE AD UN ESCLUSIVO WORKSHOP AL COSTO DI SOLI 130,00 EURO PER CIASCUNA GIORNATA DI FREQUENZA

CORSO ISTRUTTORI FIPL
FIRENZE '13



1° corso
advanced
istruttori di
powerlifting

03.02 + 03.03 + 24.03

FIPL Federazione Italiana PowerLifting