



ACCADEMIA
ITALIANA DELLA
FORZA



DANIELE BAIOLETTI
movement coach



Reebok CrossFit

BICOCCA

www.crossfitbicocca.com

JOINT MOBILITY

POWERLIFTERS

DJM



PLIERS

06 OTTOBRE 2013

REEBOK CF BICOCCA MI

JOINT MOBILITY FOR POWERLIFTERS

Seminario a cura del Dott. Daniele BAIOLETTI

Domenica 06 OTTOBRE 2013

Reebok CrossFit Bicocca Milano

Via Talete n° 9 - Milano

09.00 - 09.30: Accoglienza.

09.30 - 11.00: La mobilità articolare definita: perché farla;
le basi neurofisiologiche
della DJM: utilizzo del Test/Retest.

11.00 - 11.10: Coffee break.

11.10 - 13.00: Attività pratica: il "Neural Warm Up", parte I.

13.00 - 14.00: Pausa pranzo.

14.00 - 17.00: Attività pratica: il "Neural Warm Up", parte II
e il "Neural Warm Up for Powerlifting",
mobilitazioni articolari specifiche per
i "3 Big Lift" (Squat/Panca/Stacco da terra).

17.00 - 18.00: Tavola rotonda: sessione
"Domande & Risposte".

Il Dott. Daniele Bairoletti, nel corso della **pausa pranzo** e dopo
la **chiusura dei lavori d'aula**, sarà a disposizione dei partecipanti
al workshop per **consulenze e sedute private individuali**.

Costo:

euro **120,00** - pagamento a mezzo Bonifico Bancario anticipato

euro **150,00** - pagamento in contanti sul posto

Info e Iscrizioni: www.accademiaitalianaforza.it



FIPL
Federazione Italiana PowerLifting



ACCADEMIA
ITALIANA
POWERLIFTING