

GIANLUCA PISANO ALESSIO FERLITO
WELCOME TO THE
POWERLIFTS

8.06.2014 - CENTRO VITAL CLUB - OVADA (AL)

LE POWERLIFTS NELLA PREPARAZIONE
APPLICAZIONE E USO DELLE ALZATE DI POTENZA NELLA PREPARAZIONE ATLETICA
ANALISI DI PIANI DI LAVORO E LORO APPLICAZIONI SUL CAMPO

DALLA PEDANA ALLO STRENGTH TRAINING
ANALISI DEI MODERNI METODI DI ALLENAMENTO DELLA FORZA
DAL FITNESS AL FUNCTIONAL TRAINING PASSANDO PER IL CROSSFIT

ANALISI DEI METODI DI AUTOREGOLAZIONE
IL MAV: IL METODO CHE HA RESO FAMOSO IL METODO DISTRIBUITO
IN ITALIA E LE SUE EVOLUZIONI NEL CORSO DEGLI ULTIMI 4 ANNI

NEL POMERIGGIO: APPLICAZIONE PRATICA
CON I PRESENTI DEI METODI ESPOSTI DURANTE IL WORKSHOP

€ 90 BONIFICO BANCARIO ANTICIPATO - € 110 IN CONTANTI SUL POSTO

INFO E PROGRAMMA DETTAGLIATO SU: WWW.ACCADEMIAITALIANAFORZA.IT



FIPL
Federazione Italiana PowerLifting



**ACCADEMIA
ITALIANA DELLA
FORZA**



**LEVIATANO89'S
PRUDUANCA**

