

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](http://WWW.ACCADEMIAITALIANAFORZA.IT)



**FIPL**  
Federazione Italiana PowerLifting



**ACCADEMIA  
ITALIANA DELLA  
FORZA**



**LEVIATANO89'S  
PRUDUANCA**

