

# MIKE TUCHSCHERER

## IL METODO RTS

**3 DICEMBRE 2016**

**PARMA POWERLIFTING GYM**

**Via Rigoletto 6  
Baganzola (PR)**



### REACTIVE TRAINING SYSTEM

- I concetti chiave dell'RTS
- Fatica e autoregolazione: come sono collegati

### PROGRAMMAZIONE

- Costruire e sviluppare un programma di allenamento nel microciclo e macrociclo

### ESERCIZI COMPLEMENTARI

- Quali scegliere e quando inserirli per migliorare le alzate di gara e superare stalli

### LIVE COACHING

- Impostazione tecnica di base delle 3 alzate



**QUOTA ISCRIZIONE**

**150€**



ACCADEMIA ITALIANA FORZA