

CERTIFICAZIONE FIPL 2017

CORSO ISTRUTTORI di POWERLIFTING

MILANO

ADO GRUZZA • AMERIGO BRUNETTI • ANTONIO CONTENTA
GIANLUCA PISANO • RICCARDO ROLLO • EMANUELE CARATELLI

BASE

11 Febbraio

SQUAT

Lo Squat: teoria e pratica

Metodologia: il microciclo

Ipertrofia: sviluppo muscolare nello strength training

4 Marzo

PANCA PIANA

La Panca Piana: teoria e pratica

Metodologia: il macrociclo

18 Marzo

STACCO DA TERRA

Lo Stacco da Terra: teoria e pratica

Metodologia: programmazione avanzata

Il Powerlifting: presente, passato e futuro della
Federazione Italiana Powerlifting

1 Aprile

Esame

AVANZATO

12 Febbraio

SQUAT

**Programmazione e
pratica avanzate**

5 Marzo

PANCA PIANA

**Programmazione e
pratica avanzate**

19 Marzo

STACCO DA TERRA

**Programmazione e
pratica avanzate**

2 Aprile

Esame



Corso Base + Avanzato: **490€**
Solo Corso Base **290€** / Solo Corso Avanzato **290€**

Promozione valida fino al 31/12/2016

