

AMERIGO BRUNETTI

CONDUCE IL SEMINARIO

NATURAL BODYBUILDING LA TECNICA

CAMP PRATICO



- **DUE GIORNI DI COACHING DIRETTO, DEDICATO ALL'APPRENDIMENTO DELLA TECNICA DI ESECUZIONE DI TUTTI GLI ESERCIZI CHE RIGUARDANO LA CULTURA FISICA**
- **REMATORE CON BILANCERE, TRAZIONI, LAT MACHINE, PULLEY, DITENSIONI CON MANUBRI, PARALLELE, ARNOLD PRESS. ANCHE IL "SEMPLICE" CURL CON BILANCERE**
- **TECNICHE DI INTENSITÀ, VARIANTI E STIMOLI SU PIANI DI LAVORO DIFFERENTI: COME APPLICARLI**
- **IL CHEATING, QUANDO SBAGLIARE DIVENTA L'ARMA VINCENTE**
- **GRUPPI CARENTI: COME LAVORARE SUI PUNTI DEBOLI E COME SVILUPPARE UN OCCHIO ATTENTO ALLE IMPRECISIONI ESECUTIVE**
- **L'ISOLAMENTO MUSCOLARE. QUANDO CERCARLO, QUANDO EVITARLO**

7-8 GENNAIO 2017

25 POSTI DISPONIBILI

CITYFIT LISSONE

VIA NUOVA VALASSINA, 346, 20851 LISSONE MB