



ADO GRUZZA *presenta*

MASTER PROGRAMMAZIONE E PIANIFICAZIONE ALLENAMENTO DELLA FORZA

**PERCHÉ PIANIFICARE E QUALI SONO
LE LINEE GUIDA RICONOSCIUTE?**

Programma

- Diverse tipologie di pianificazione; relativi pregi e difetti.
- Differenze tra lineare, semilineare e a blocchi.
- L'importanza della periodizzazione.
- I pro e i contro del lavoro ad alte ripetizioni.
- Come gestire tutte le variabili? Il peso da utilizzare, l'intensità media, il volume.
- Quante alzate per microciclo e quanto spesso.
- Due possibili modelli sperimentali: l'idea del Macro ciclo concentrico Ciclico e il macrociclo Ciclico.
- Il Peaking Time e le esperienze pratiche.



8 OTTOBRE 2017

PARMA POWERLIFTING GYM

Via Rigoletto 6, Baganzola (PR)

