

XXL FITNESS CONVENTION

CONVEGNO TEORICO-PRATICO

WEIGHT LIFTING *VS* POWER LIFTING

quali le differenze, gli obiettivi, gli utilizzi nella quotidianità dell'allenamento e della preparazione atletica

PROGRAMMA CONVEGNO

PALERMO SABATO 11 NOVEMBRE 2017

08.30 09.30	<i>Registrazioni</i>
10.00 10.45	Caratteristiche del Power-lifting introduzione agli esercizi base Panca, Squat, Stacco Mirko Orrù
10.45 11.30	Gli esercizi propedeutici e l'allenamento della mobilità articolare Paolo Rocuzzo
11.30 11.40	Break
11.40 12.30	Prova pratica degli esercizi 1 Paolo Rocuzzo, Mirko Orrù, Monica Scurti
12.30 13.15	Caratteristiche del Weight-lifting introduzione agli esercizi base di Slancio e Strappo Monica Scurti
13.15 14.45	Pausa Pranzo
14.45 15.30	Proposte di schede base mirate anche ad inserire il Weight-lifting nelle schede della sala pesi Monica Scurti
15.30 16.15	Analisi delle principali tecniche con gli accorgimenti per ogni movimento Paolo Rocuzzo
16.15 16.25	Break
16.25 17.15	Prova pratica degli esercizi 2 Monica Scurti, Paolo Rocuzzo, Mirko Orrù
17.15 18.00	Proposte di schede base mirate anche ad inserire i movimenti di Power-lifting nelle schede della sala pesi Paolo Rocuzzo e Mirko Orrù
18.00 18.10	Conclusioni