

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