

# XXL *convention*

## PROGRAMMA **MASTER** **CON FABIO ZONIN**

Tecnica e didattica con il bilanciere:  
dalle Powerlifts alle alzate accessorie

**DOMENICA**

**Orari: 10.00-12.00 // 12.30-14.30**

### **1. Lo Stacco da Terra:**

- Stance e posizionamento dei piedi
- Diversi tipi di presa
- Set-up
- Pre-load
- Incastro
- Lift off
- Groove
- Lock-out

### **2. Il Floor Press:**

- Presa e posizionamento dei piedi, delle scapole e delle mani
- Set-up
- Incastro
- Discesa
- Fermo al petto
- Drive dal petto e Leg Drive
- Groove
- Lock-out

### **3. Lo Zercher Squat:**

- Stance e posizionamento dei piedi
- Posizionamento del bilanciere
- Unrack e Walk-out
- Rack e Walk-in
- Discesa
- La buca
- Groove
- Lock-out

*N.B. Il programma può subire variazioni*