

# CERTIFICAZIONE FIPL 2017

# CORSO ISTRUTTORI di POWERLIFTING

ROMA

ADO GRUZZA • AMERIGO BRUNETTI • ANTONIO CONTENTA  
GIANLUCA PISANO • RICCARDO ROLLO • EMANUELE CARATELLI

## BASE

**30 settembre**

SQUAT

**Lo Squat:** teoria e pratica

**Metodologia:** il microciclo

**Ipertrofia:** sviluppo muscolare nello strength training

**14 ottobre**

PANCA PIANA

**La Panca Piana:** teoria e pratica

**Metodologia:** il macrociclo

**4 novembre**

STACCO DA TERRA

**Lo Stacco da Terra:** teoria e pratica

**Metodologia:** programmazione avanzata

**Il Powerlifting:** presente, passato e futuro della  
Federazione Italiana Powerlifting

**18 novembre**

Esame

## AVANZATO

**1 ottobre**

SQUAT

**Programmazione e  
pratica avanzate**

**15 ottobre**

PANCA PIANA

**Programmazione e  
pratica avanzate**

**5 novembre**

STACCO DA TERRA

**Programmazione e  
pratica avanzate**

**19 novembre**

Esame

**PROMOZIONE VALIDA FINO AL 30/6/17**

Corso Base **350€** / Corso Avanzato **350€**

Corso Base + Avanzato: **550€**

Dal 1/7/17 solo Base o solo Avanzato: 435€. Base + Avanzato: 645€

