

SGT Academy certified



recognised



WORKSHOP

OLYMPIC WEIGHTLIFTING

STRAPPO E SLANCIO CON BILANCIERE

Evento di alta qualità, nel rispetto delle linee guida europee, rivolto ad allenatori, personal trainer, preparatori atletici, coach, laureati in scienze motorie o semplici appassionati del settore.

Trattasi di un workshop di livello base, molto indicato quindi per chi non ha mai praticato le due alzate di riferimento del sollevamento pesi olimpico, che sono appunto lo strappo e slancio con il bilanciere, oppure ne ha solo una conoscenza di base, ma sicuramente utilissimo anche per chi ha più esperienza; è ormai noto, infatti, che l'apprendimento e la ripetizione delle tecniche base di esecuzione degli esercizi, fanno progredire sia il neofita che l'atleta avanzato.

L'evento in oggetto prevede un programma teorico e pratico in cui verranno analizzate nei dettagli le due alzate, che rappresentano il mezzo più efficace per l'allenamento della potenza neuromuscolare, anche se molto difficile da utilizzare data la complessità della tecnica d'esecuzione. Verranno inoltre fornite nozioni generali di programmazione e periodizzazione dell'allenamento, per massimizzarne il rendimento, tutto ai fini della massima performance nella preparazione atletica e prestanza fisica in genere.

Tutti i partecipanti riceveranno l'attestato europeo ed i crediti formativi, come per tutti i nostri eventi.

SGT ACADEMY

SGT Academy registrata Opes CONI ETSIA EU Experts e certificata:

EurEthICS ETSIA @ Official Partner of the European Commission European Week of Sport and Sport Forum.

EurEthICS ETSIA @ Registered. Certificate of registration EUIPO No 016602526. Certification of Educational Services. <http://www.eurethicsport.eu>



#BEACTIVE



SGT Academy certified



recognised



Training center:

Efesto Training Club - Via Ragazzi del '99, n° 59 - Firenze

Docente:

Paolo GALLAROTTI

Data:

15-16 aprile 2023

Per informazioni:

stefano_grazzini@virgilio.it

www.stefano-grazzini-trainer.webnode.it

SGT Academy registrata Opes CONI ETSIA EU Experts e certificata:
EurEthICS ETSIA ® Official Partner of the European Commission European Week of Sport and Sport Forum.
EurEthICS ETSIA ® Registered. Certificate of registration EUIPO No 016602526. Certification of Educational Services. <http://www.eurethicsport.eu>



#BEACTIVE

