



presenta il

**SEMINARIO MONOTEMATICO:
“LA PERIODIZZAZIONE NEL POWERLIFTING
E NEGLI SPORT DI FORZA”**



ROMA - 18 settembre 2022

c/o C.S. Helios Village – via Ostiense 2213 (Ostia Antica)
iscrizioni: entro il 10 settembre 2022

info: www.fiap-pl.it
segreteria@fiap-pl.it

La FIAP, affiliata MSP e CNS Libertas, indice ed organizza il seminario monotematico:

“La periodizzazione nel Powerlifting e negli sport di forza”

- storia ed evoluzione del concetto di periodizzazione;
- tipologie di periodizzazione: lineare, ondulata, coniugata;
 - struttura di microcicli e mesocicli;
- le fasi della programmazione nelle scuole di pensiero;
- le diverse applicazioni alle discipline e specialità di forza, con particolare riferimento al powerlifting;
 - proiezioni di video interviste su temi specifici:
 - 1) periodizzazione lineare vs periodizzazione a blocchi,
 - 2) auto regolazione vs percentuali nella programmazione,
 - 3) gli errori più ricorrenti nella pianificazione di un programma periodizzato;
- un argomento controverso: i bioritmi, che valore attribuirvi e quando utilizzarli.

Relatori: Giovanni D’Alessandro e Roberto Calandra

oooooooooooooooooooooooooooo

Domenica 18 settembre 2022 - Roma,
c/o C.S. Helios Village, in via Ostiense 2213;

orario: 9.30/18.00, coffee break al mattino e pausa pranzo;
ampio parcheggio, servizio bar e tavola calda.

Iscrizioni: c/o segreteria@fiap-pl.it, entro il 10/09/2022;

quota di partecipazione: €60

n.b.) i partecipanti potranno dedurre la quota, nella misura del 50%, dall’eventuale iscrizione al Corso Tecnici FIAP di Powerlifting 2023.

Come iscriversi:

Prenotarsi inviando un'e-mail al menzionato indirizzo di segreteria FIAP, fornendo le proprie generalità ed un recapito telefonico.

La segreteria FIAP risponderà comunicando le coordinate per il bonifico della quota di partecipazione, che dovrà essere corrisposta entro il termine ultimo del 10 settembre p.v.

Effettuato il bonifico, trasmettere alla segreteria copia della ricevuta di avvenuto pagamento.

La FIAP si riserva la facoltà di chiudere anticipatamente le iscrizioni, qualora sia stato raggiunto un numero di presenze che non consenta un'adeguata e confortevole sistemazione logistica ed un proficuo utilizzo delle strutture a beneficio di tutti i fruitori del seminario.

Ogni partecipante riceverà l'attestato formativo FIAP e dell'EPS CONI.

Per ulteriori dettagli consultare il sito www.fiap-pl.it, dove saranno pure rese note eventuali convenzioni alberghiere e ogni altra possibile notizia inerente al seminario che dovesse concretizzarsi nelle prossime settimane.