



presentano il

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



Marigliano (NA) - 1 luglio 2023

c/o ASD EMIVAN - via A. Alise, 90- Marigliano (NA)

iscrizioni online, entro il 25 giugno 2023, sul sito:

www.fiap-pl.it

info:

segreteria@fiap-pl.it

La APS Atletica Pesante Italia indice e la FIAP ASD organizza la
II edizione del 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;
 - periodizzazione lineare vs periodizzazione a blocchi,
 - auto regolazione vs percentuali nella programmazione,
- gli errori più ricorrenti nella pianificazione di un programma
periodizzato;
- un argomento controverso: i bioritmi, che valore attribuirvi
e quando utilizzarli.

Relatore: Giovanni D'Alessandro

oooooooooooooooooooooooooooo

sabato 1 luglio 2023 - Marigliano (NA),
c/o ASD EMIVAN, via A. Alise 90;

orario: 9.30/17.30, con coffee break e pausa pranzo.

quota di partecipazione: €70;
per gli atleti iscritti alla Vesuvio Deadlift Cup: €50

Ogni frequentante riceverà l'attestato formativo Atletica
Pesante Italia FIAP.

Aggiornamenti su www.fiap-pl.it