

3^ CONVENTION NAZIONALE - 2/4 OTT

PROGRAMMA DOMENICA

	ATTIVITA'	N°POSTI DISPONIBILI	1 TURNO	N°POSTI DISPONIBILI	2 TURNO
A	PESISTICA	60	9:30/11:30		
	PESISTICA			60	12:00/14:00
B	AINS	30	9:30/11:30		
	AINS			30	12:00/14:00
C	KETTLEBELL TRAINING	33	9:30/11:30		
	KETTLEBELL TRAINING			33	12:00/14:00
	KETTLEBELL CHALLENGE			illimitato	12:00/14:00
D	STRENGTH BALANCE	35	9:30/11:30		
	STRENGTH BALANCE			35	12:00/14:00
E	F.S. - MASTERCLASS CLUBBELLS	35	9:30/11:30		
	F.S. - MASTERCLASS CLUBBELLS			35	12:00/14:00
F	STRENGTH TRAINING	63	9:30/11:30		
	STRENGTH TRAINING			63	12:00/14:00

Pesistica: Snatch, Clean&Jerk, strumenti propedeutici all'allenamento della forza per tutte le discipline sportive.

Ains: Studiato per sfruttare il peso corporeo dell'atleta, l'Allenamento in Sospensione, migliora la forza, l'equilibrio e la resistenza, soprattutto a carico del core.

Kettlebell Challenge: Clean&Press + American Swing.

Kettlebell Training: Sessione formativa sulla tecnica e la pratica di esercizi con Kettlebell.

Strength Balance: Esercizi propriocettivi per il miglioramento della prestazione della forza.

Masterclass Clubbells: Potenziamento delle catene cinetiche attraverso il sollevamento e lo slancio di speciali clave di peso differente.

Strength Training: Sessione formativa sulla tecnica e la pratica di Panca, Squat e Stacco.

NOTE IMPORTANTI:

- Si prega di far pervenire le prenotazioni entro il giorno martedì 29/9.

- Modalità: scegliere N.2 attività differenti tra quelle sopra elencate, indicando anche una terza preferenza nel caso di overbooking. Per l'assegnazione dei posti farà fede l'orario di arrivo dell'email.

- Nel caso non fosse indicata nessuna prenotazione sarà possibile farlo in loco in base ai posti rimasti disponibili.