

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	60	12:00/14:00
	PESISTICA				
B	AINS	30	9:30/11:30	30	12:00/14:00
	AINS				
C	KETTLEBELL TRAINING	33	9:30/11:30	33	12:00/14:00
	KETTLEBELL TRAINING				
	KETTLEBELL CHALLENGE			illimitato	12:00/14:00
D	STRENGTH BALANCE	35	9:30/11:30	35	12:00/14:00
	STRENGTH BALANCE				
E	F.S. - MASTERCLASS CLUBBELLS	35	9:30/11:30	35	12:00/14:00
	F.S. - MASTERCLASS CLUBBELLS				
F	STRENGTH TRAINING	63	9:30/11:30	63	12:00/14:00
	STRENGTH TRAINING				

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 clavi 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.