



Accademia Preparatori Fisici



Francesco Cuzzolin

Sabato
07 maggio

9:00 - 18:30

Un grande evento a Roma!

Francesco Cuzzolin e APF insieme al
- *To Live SportsCenter (PalaToLive)* -
via Aristide Leonori, 8 (Zona Colombo/Montagnola)

Dalla Pesistica Adattata e quella Adatta (PST)
idee per l'allenamento degli Sport di Squadra

Follow us

www.accademiapreparatorifisici.it



info@accademiapreparatorifisici.it



Accademia Preparatori Fisici



PROGRAMMA CONVEGNO

Sabato 07 Maggio 2016 | Ore 9:00 - 18:30

Dalla Pesistica Adattata e quella Adatta (PST)
idee per l'allenamento degli Sport di Squadra

Francesco Cuzzolin

⇒ 9:00 - 9:30 | *Accrediti Partecipanti e Saluti dell'APF*

Inizio 1^ Sessione Orale

⇒ 9:30 - 11:00 | *I Principi Metodologici del PST (Proper Strength Training)*

Fine 1^ Sessione Orale

⇒ 11:00 - 11:30 | *Coffee Break*

Inizio 1^ Sessione Pratica

⇒ 11:30 - 13:00 | *Esercizi di "Squatting", "Lunging" e "Bending"*

Fine 1^ Sessione Pratica

⇒ 13:00 - 14:30 | *Lunch Break*

Inizio 2^ Sessione Pratica

⇒ 14:30 - 16:00 | *Esercizi di "Pushing" e "Pulling"*

Fine 2^ Sessione Pratica

⇒ 16:00 - 16:30 | *Coffee Break*

Inizio 3^ Sessione Pratica

⇒ 16:30 - 18:00 | *Esercizi di "Full Body Stability"*

Fine 3^ Sessione Pratica

⇒ 18:00 - 18:30 | *Discussione e Chiusura dei Lavori*

QUOTA CONTRIBUTO PER LE SPESE

⇒ € 49,00 per gli Associati

⇒ € 69,00 per i non Associati

Nella quota è compreso il tesseramento di € 10,00

Da versare tramite Bonifico bancario intestato a:
"APF | Accademia Preparatori Fisici"

IBAN: IT 33 E 02008 05081 000 104225291
Banca UniCredit Agenzia Roma Saxa Rubra

Nella Causale indicare:

Soci: "Erogazione liberale quota contributo spese organizzative"

Non Soci: "Erogazione liberale quota contributo spese organizzative e quota associativa 2016"

Una volta effettuato il pagamento, inviare copia della ricevuta del Bonifico all'indirizzo:
segreteria@accademiapreparatorifisici.it

Si ricorda che dopo il **27 Aprile** le quote per partecipare al convegno saranno di:

⇒ € 80,00 per gli Associati

⇒ € 100,00 per i non Associati

PER INFO E CONTATTI

Pagina Facebook:

APF Accademia Preparatori Fisici

E-Mail

info@accademiapreparatorifisici.it

Cellulare

Dario - 329 9515059

Cristiano - 338 4359545



To Live SportsCenter (PalaToLive)

Via Aristide Leonori, 8 (Zona Colombo/Montagnola)