

POWERLIFTING Seminar „Trainingsplanung“

Sonntag, 30.09.2018 / 12-18 Uhr

NQ Headquarters, Schleswiger Straße 72, Flensburg
Nur 99€ bei Anmeldung bis 30.08.2018 (danach 125€)



Anmeldungen an: headcoach@powerlifting-academy.de

Theoretische Grundlagen des Krafttrainings Trainingsplanung und Belastungsgestaltung im Powerlifting

Ihr lernt aus **10 Jahren Bundestrainertätigkeit** was es bedeutet **individuelle** Bedürfnisse in der Trainingsplanung berücksichtigen zu können.

Training ist nicht für jede **Altersstufe, Leistungs- und Gewichtsklasse** gleich.

Das Seminar ist so aufgebaut, dass sowohl Coaches als auch Athleten teilnehmen können.

Jede Klasse wird berücksichtigt – vom **Anfänger bis Profi**, vom **Jugendlichen bis Seniorensportler** und natürlich wird auf die Besonderheiten des Trainings von **Mann und Frau** eingegangen.

Bringt Euer Programming auf das nächste Level!

Zum Dozenten **Francesco Virzi**:

- Ausbilder und Prüfer der ersten **DOSB** Lizenzen Kraftdreikampf im BVDK
- **erfolgreichster Bundestrainer** in der Geschichte des BVDK
- **langjährige Erfahrung** als Trainer in **allen Altersstufen** im KDK (von der Jugend bis zur AK4) sowohl bei Frauen als auch Männern
- einer der stärksten deutschen RAW-Athleten mit 701,5kg@83kg und 755kg@93kg
- seit **15 Jahren** auf der **internationalen** Bühne der IPF unterwegs



www.powerlifting-academy.de

**POWERLIFTING
ACADEMY**
by Francesco Virzi