

POWERLIFTING Seminar „Trainingsplanung“

Wann: Sonntag, 18.11.2018 / 9 -15 Uhr

Wo: CrossFit & Fitness am Rhein

Emmastraße 25
40227 Düsseldorf



Sichert Euch einen der begehrten Plätze für **nur 99€**

Anmeldung unter headcoach@powerlifting-academy.de Die Plätze werden nach Eingangsdatum vergeben

Theoretische Grundlagen des Krafttrainings Trainingsplanung und Belastungsgestaltung im Powerlifting

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

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

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

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

Bringt Eure Trainingsplanung 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