



# WORKSHOP TOTAL BARBELL: Sviluppare Forza e Tecnica per l'Eccellenza Atletica



Docenti

FABIO ZONIN & ELISA VINANTE



Benvenuti nel workshop “ **TOTAL BARBELL: Sviluppare Forza e Tecnica per l'Eccellenza Atletica**”, un programma completo progettato per coloro che desiderano acquisire conoscenze approfondite teoriche e soprattutto pratiche, sulla tecnica e didattica dei principali esercizi con bilanciere da svolgere in sala pesi.

L'evento sarà guidato da due massimi esperti del nostro settore, Fabio Zonin ed Elisa Vinante, i quali si alterneranno per fornirvi la migliore esperienza di apprendimento possibile.

Durante la prima giornata del corso i partecipanti esploreranno il panorama delle seguenti alzate: Back Squat, Military Press e Stacco Regular.

Durante la secondata giornata del corso i partecipanti esploreranno il panorama delle seguenti alzate: Front Squat, Panca Piana e Stacco sumo.

**Durata: 2 giorni    Moduli: 6    Docenti: 2**



## **Fire Station 1.8**

**Via Giuseppe Mazzini, 18, Brendola (VI)**

**I docenti:**



**Fabio Zonin**



**Elisa Vinante**

# Ecco come verrà strutturato il workshop

## GIORNO 1

- . **BACK SQUAT (Elisa)**
  - . Tecnica e didattica
  - . Regressioni e progressioni
  - . Principi di stesura di un programma
- . **MILITARY PRESS (Fabio)**
  - . Tecnica e didattica
  - . Regressioni e progressioni
  - . Principi di stesura di un programma
- . **STACCO REGULAR (Elisa)**
  - . Tecnica e didattica
  - . Regressioni e progressioni
  - . Principi di stesura di un programma

## GIORNO 2

- . **FRONT SQUAT (Fabio)**
  - . Tecnica e didattica
  - . Regressioni e progressioni
  - . Principi di stesura di un programma
- . **PANCA PIANA (Elisa)**
  - . Tecnica e didattica
  - . Regressioni e progressioni
  - . Principi di stesura di un programma
- . **STACCO SUMO (Fabio)**
  - . Tecnica e didattica
  - . Regressioni e progressioni
  - . Principi di stesura di un programma

Gli orari delle due giornate saranno i seguenti:

**Mattina** --> 9:00 - 13:00

**Pomeriggio** --> 14:00 - 18:00



# Modalità di acquisto del workshop

Per partecipare alla workshop **“TOTAL BARBELL: Sviluppare Forza e Tecnica per l'Eccellenza Atletica”** dovrete passare esclusivamente dal nostro sito: [academy.obiettivoperformance.it](http://academy.obiettivoperformance.it)

Una volta acquistata, troverete il biglietto all'interno del vostro profilo personale.

Il biglietto dovrà essere presentato all'ingresso il primo giorno di workshop.

The image shows a laptop screen displaying a ticket for the 'TOTAL BARBELL' workshop. The background of the ticket is a dark photo of a man in a gym squatting with a barbell. The text on the ticket is as follows:

ATH TRAINING

**TOTAL BARBELL: Sviluppare Forza e Tecnica per l'Eccellenza Atletica**

venuti nel workshop "TOTAL BARBELL: Sviluppare Forza e Tecnica per l'Eccellenza Atletica", un programma completo progettato per coloro che desiderano acquisire conoscenze approfondite teoriche e soprattutto pratiche, tecnica e didattica dei principali esercizi con bilanciere da svolgere in pesi.

l'evento sarà guidato da due massimi esperti del nostro settore, Fabio Zonin ed Emanuele Vinante, i quali si alterneranno per fornirvi la migliore esperienza di allenamento possibile.

Sabato <b>13</b> Luglio	2 GIORNI	Domenica <b>14</b> Luglio
-------------------------------	----------	---------------------------------

50 posti disponibili

PREZZO DEL BIGLIETTO  
**240,00€**