



MARCHE

Ancona, 26/05/2018

**SCHEDA DI ADESIONE ALLO STAGE DI AGGIORNAMENTO AMATORIALE F.P.I.
FERMO 29 GIUGNO 2018**

da inviare entro martedì 22 Giugno. *Lo stage* riconosciuto come aggiornamento per Istruttori Gym Boxe e Aspiranti Tecnici/Tecnici/Maestri di pugilato, prevede un'iscrizione di €. 40,00, da versare alla Federazione Pugilistica Italiana, viale Tiziano 70 Roma - su IBAN IT23R0100503309000000001200 - BNL. - Causale: Iscriz. Aggiorn. Amatoriale, Fermo (MC) 29-6-2018, da inviare via mail con allegata copia del bonifico eseguito, entro il 22 giugno 2018 a: *amatoriale@fpi.it- marche@fpi.it.*

Il/la sottoscritto/a nato/a a
il residente in..... Cap
prov. (.....)Tel.Cell.....
mail Codice Fiscale _ _ _ _ _
in qualità appartenente alla A.S.D.

CHIEDE

di voler partecipare allo STAGE di Aggiornamento Amatoriale in programma a Fermo il 29 giugno 2018

PROGRAMMA:

Ore 15:00 accreditato

Ore 15:10-16:30

- ✓ storia del kettlebell
- ✓ studio della postura corretta (Rack position,Lack position)
- ✓ studio teorico /pratico, Laputin,Gbwalking
- ✓ studio teorico/pratico dello Swing (mezzosquat, squat bulgaro, squat sumo)

16:30/16:45 Pausa

- ✓ atletico specifico negli sport da combattimento con l'utilizzo del KT. (propulsione)
pratica

16:45/19:00

- ✓ esercizi per la coordinazione dello Swing
- ✓ pratica del Clean e Press, studio delle forze gravitazionali in rack position
- ✓ studio del gesto atletico specifico negli sport da combattimento con l'utilizzo del KT. (propulsione) - pratica
- ✓ Riflessioni e chiusura lavori.



MARCHE

Luogo e data Firma