



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE POWERLIFTING (AEP)

Antonio Machado 43 (2-2), 08788 Vilanova del Camí (Barcelona)

Web:www.powerhispania.net, e-mail:powerhispania@gmail.com

Facebook:[Powerlifting-España](https://www.facebook.com/Powerlifting-España), Twitter & Instagram:[powerhispania](https://www.instagram.com/powerhispania)

COMITÉ de ENTRENADORES de la AEP I Curso de Entrenador de Powerlifting, Nivel Básico

- **Fecha:** 2 y 3 de junio de 2018.
- **Lugar:** Madrid. Gimnasio Crom, C/ Gregorio Donás 10
- **Número de alumnos:** 15-25
- **Precio:** 300 Euros afiliados a la AEP / 375 Euros no afiliados
- **Solicitud de inscripción:** ComiteEntrenadoresAEP@gmail.com

Periodo de inscripción previa **prorrogado hasta el 27 de abril**. El **30 de abril** se enviará un correo a los admitidos y se informará sobre la forma de pago de la matrícula, que deberá ser abonada hasta el **10 de mayo**. A medida que se verifique el pago de la matrícula, se enviará el correspondiente material de estudio.

Se enviarán los textos preparados por los profesores a todos los matriculados a fin de que lleguen al curso conociendo en profundidad los temas a tratar. La idea durante los días del curso es hacer un desarrollo práctico de esos temas y que los alumnos puedan resolver todas las dudas que se les hayan planteado.

Si se alcanzase el número mínimo de inscritos, pero quedasen plazas libres, se abriría un nuevo plazo de inscripciones, hasta completar número de plazas disponibles.

En el caso de no cubrir el número de plazas mínimo requerido, se anunciará la fecha para una nueva convocatoria del curso. Los alumnos ya matriculados podrán reservar su plaza o renunciar a la misma, recuperando el importe íntegro de la matrícula. En el caso que deseen conservar el material docente previamente enviado podrán adquirirlo al precio establecido o bien devolverlo.



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE POWERLIFTING (AEP)

Antonio Machado 43 (2-2), 08788 Vilanova del Camí (Barcelona)

Web:www.powerhispania.net, e-mail:powerhispania@gmail.com

Facebook:[Powerlifting-España](https://www.facebook.com/Powerlifting-España), Twitter & Instagram:[powerhispania](https://www.instagram.com/powerhispania)

COMITÉ de ENTRENADORES de la AEP I Curso de Entrenador de Powerlifting, Nivel Básico

HORARIOS

Sábado 2 de junio

- 9:15 a 9:30 Presentación.**
- 9:30 a 10:30 Historia del Powerlifting.** Desde los Orígenes, Hasta Nuestros Días. Por Lucio Doncel Recas, director del curso.
- 10:30 a 12:45 Técnica de Sentadilla, Press de Banca y Peso Muerto.** Por Jorge González Pachón, diplomado en magisterio, especialidad educación física, campeón de España de powerlifting y levantador internacional.
- 13:00 a 14:00 Asistencia al Levantador en Competición.** Por Sámer Kichi Zaragoza, juez internacional IPF, campeón de España, entrenador de la "Agrupación Deportiva Siderópolis".
-
- 16:30 a 17:30 Reglamento Técnico IPF.** Conceptos Básicos y su Aplicación en Competición. Por Eduardo Prada Jiménez, juez internacional IPF y director del gimnasio Crom.
- 17:30 a 19:15 Entrenamiento para Iniciarse en Competición.** Por Jorge Pérez Córdoba, diplomado en magisterio, especialidad educación física, graduado en CAFYD, máster en psicomotricidad, campeón de España de powerlifting y levantador internacional
- 19:30 a 20:15 La Importancia del Juego Limpio.** Controles Anti-Dopaje en el Powerlifting.
-

Domingo 3 de junio

- 10:00 a 11:30 Mesa Redonda.** Coloquio y resolución de dudas.
- 12:00 a 13:30 Examen**
-