



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](#), Twitter & Instagram:[powerhispania](#)

COMITÉ de ENTRENADORES de la AEP **II Curso de Entrenador de Powerlifting, Nivel Básico**

- **Fecha:** 19 y 20 de octubre del 2019
- **Lugar:** Alhaurín de la Torre, Málaga
- **Número de alumnos:** Mínimo 18 - Máximo 25
- **Precio:** 300 Euros afiliados a la AEP / 375 Euros NO afiliados
- **Solicitud de inscripción:** ComiteEntrenadoresAEP@gmail.com

Periodo de inscripción previa hasta el 12 de septiembre del 2019. El 16 de septiembre se enviará un correo a los admitidos y se informará sobre la forma de pago de la matrícula, que deberá ser abonada antes del 26 de septiembre. Si se alcanzase el número mínimo de inscritos, pero quedasen plazas libres, se abriría un nuevo plazo de inscripciones. A medida que se confirme el pago de la matrícula se hará llegar al alumno el material de estudio.

HORARIOS

El curso empezará el sábado 19 de octubre a las 9:15 de la mañana. Se hará un descanso para la comida a las 14:00 y se retomarán las clases a las 16:30 hasta aproximadamente las 20:30.

El domingo se empezará a las 10:00 y se clausurará el curso a la finalización de los exámenes, aproximadamente a las 13:00.

CONTENIDOS y PROFESORES

- Historia del powerlifting. "Desde los orígenes, hasta nuestros días". Lucio Doncel Recas
- "Técnica de sentadilla, press de banca y peso muerto". Jorge González Pachón
- "Reglamento técnico IPF: conceptos básicos y su aplicación en competición". Javier Ruiz Barrionuevo
- "Entrenamiento para iniciarse en competición". Jorge Pérez Córdoba
- "La importancia del juego limpio. Controles antidopaje en el powerlifting". Impartido por la Agencia Española para la Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD).
- "Nutrición aplicada al powerlifting". Ignacio Fernández Verdugo

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. Durante los días del curso se hará un desarrollo práctico de esos temas, pudiendo los alumnos resolver todas las dudas que se les hayan planteado.