



## ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE POWERLIFTING (AEP)

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

Web:[www.powerhispania.net](http://www.powerhispania.net), e-mail:[powerhispania@gmail.com](mailto: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

### III Curso de Entrenador de Powerlifting, Nivel Básico

- **Fecha:** 25 y 26 de enero del 2020
- **Lugar:** Madrid. Gimnasio Crom, calle Gregorio Donas 10
- **Número de alumnos:** Mínimo 15 - Máximo 25
- **Precio:** 300 Euros afiliados a la AEP / 375 Euros NO afiliados
- **Solicitud de inscripción:** [ComiteEntrenadoresAEP@gmail.com](mailto:ComiteEntrenadoresAEP@gmail.com)

Periodo de inscripción previa del 10 al 21 de diciembre del 2019. El 23 de diciembre del 2019 se enviará un correo a los admitidos y se informará sobre la forma de pago de la matrícula, que deberá ser abonada antes del 22 de enero del 2020. 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.

#### **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"*. Eduardo Prada Jiménez
- *"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.

#### **HORARIOS**

El curso empezará el sábado 25 de enero 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 15:30 hasta aproximadamente las 20:30.

El domingo se empezará a las 09:30 y se clausurará el curso a la finalización de los exámenes, aproximadamente a las 12:30.