



## 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** **II Curso de Entrenador de Powerlifting, Nivel Básico**

- **Fecha:** 19 y 20 de octubre del 2019
- **Lugar:** Alhaurín de la Torre, Málaga

#### **HORARIOS**

##### **Sábado, 19 de octubre del 2019**

- 9:15 - 9:30 Presentación
- 9:30 - 10:30 Powerlifting: desde los orígenes hasta nuestros días (Lucio Doncel Recas)
- 10:30 - 11:30 Reglamento técnico IPF. Conceptos básicos y su aplicación en competición (Javier Ruiz Barrionuevo)
- 11:45 - 13:45 Entrenamiento para iniciarse en competición (Jorge Pérez Córdoba)
- 13:45 - 15:00 Descanso
- 15:00 - 16:00 La importancia del juego limpio. Controles antidopaje en el Powerlifting (Pedro Quesada -AEPSAD-)
- 16:15 - 17:15 Nutrición aplicada al powerlifting (Ignacio Fernández Verdugo)
- 17:30 - 19:45 Técnica de sentadilla, press de banca y peso muerto (Jorge González)
- 20:00 Fin de la jornada

##### **Domingo, 20 de octubre del 2019**

- 9:30 - 10:30 Preguntas, introducción al examen
- 10:30 - 12:15 Examen
- 12:30 Clausura del curso

- - - - -

Todas las actividades se llevarán a cabo en una de las salas del Polideportivo "El Limón", con excepción del trabajo práctico ("Técnica de sentadilla, press de banca y peso muerto), que se hará en las instalaciones del Club Deportivo Energy Alhaurín.

Cualquier novedad que pueda surgir será comunicada oportunamente.