



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](#)



FICHA DEL CURSO

- **Nombre:** Powerlifting Raw
- **Precio de la matrícula:** 150 € (ciento cincuenta Euros)
- **Inscripciones e Información:** al e-mail FormacionAEP@gmail.com
- **Fecha límite de inscripción:** 10 de enero del 2016
- **Fecha del curso:** sábado 16 y domingo 17 de enero de 2016
- **Total horas lectivas:** 12 h
- **Hora de inicio:** 11:00
- **Lugar:** Centro Deportivo Sideropolis, Calle Ascao 41, 28017 Madrid
- **Transporte público:** en Metro, Ascao, línea 7 o En BUS EMT, línea 28

BREVE INTRODUCCIÓN

Primer curso de acercamiento al **Powerlifting Raw** de competición avalado por la **Asociación Española de Powerlifting (AEP)**, e impartido por campeones de España de powerlifting y jueces internacionales **IPF**.

La actividad formativa, de unas **12 horas** de duración, se desarrollará en dos días abordando tanto la parte **teórica**, con los fundamentos del powerlifting de competición según el Reglamento Técnico de la IPF, como la parte **práctica**, imprescindible para asimilar una metodología básica de entrenamiento y una buena técnica de competición, con los objetivos de maximizar vuestro potencial en los diferentes movimientos y reducir el riesgo de lesiones.

En la modalidad raw de este deporte, que es sobre la que se extenderá principalmente este curso pionero en la materia, el equipamiento soportivo individual permitido está limitado al uso optativo de cinturón, muñequeras y/o rodilleras de neopreno. Se verán las notables diferencias en la preparación y rutinas del entrenamiento con respecto a la



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](#)

versión tradicional, donde además está autorizado el uso de vendas de rodilla, así como de trajes y camisas específicos para los movimientos de sentadillas y peso muerto, los cuales veremos superficialmente en este curso, con el objeto de destacar las diferencias entre ambas modalidades.

En el precio de la matrícula de este curso se incluye la **Licencia Básica** de levantador de AEP, que os permitirá competir en **Nivel Promoción** en cualquier campeonato de powerlifting, press banca y peso muerto del **calendario de competiciones de AEP**. En el caso de que ya estuvierais afiliados a la AEP, o bien si tenéis intención de afiliaros con una licencia estándar, se os aplicará un descuento equivalente en vuestra próxima Cuota de Afiliación o Cuota de Inscripción a campeonatos oficiales de la AEP.

Para ampliar información sobre este curso podéis enviarnos vuestras dudas y consultas al e-mail FormacionAEP@gmail.com o contactar directamente con el centro de formación **Sideropolis**, llamando al teléfono **911 54 20 25** ó al móvil **627 450 555**.

PROMOCIÓN ESPECIAL

Como promoción especial para este primer curso de powerlifting raw, **sortearemos entre los alumnos que os matriculéis a través de la AEP, cinco (5) abonos, que os darán derecho a competir gratuitamente en todos los campeonatos nacionales AEP del calendario del año 2016 en los que se desee competir !!!**

Para entrar en este sorteo, deberéis enviarnos a los e-mails FormacionAEP@gmail.com y TesoreroAEP@gmail.com vuestro nombre y apellidos, teléfono de contacto y número de DNI, indicando que os queréis matricular en el curso de POWERLIFTING RAW, adjuntando copia del resguardo del ingreso de la matrícula en la cuenta bancaria de la AEP en el BBVA, **IBAN: ES36 0182 0121 15 02015 24800** antes del 10 de enero del 2016.