



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE POWERLIFTING (AEP)

Calle San Fidel 103, esquina Gregorio Donas, 28017 Madrid

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

Facebook: [Powerlifting-España](#), Twitter & Instagram: [powerhispania](#)

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

- **Fecha:** 30 y 31 de octubre de 2021.
- **Lugar:** Madrid. Gimnasio Crom. Calle Gregorio Donas 10
- **Número de alumnos:** Mínimo 15, máximo 25
- **Precio:** 300 Euros
- **Solicitud de inscripción** al e-mail: ComiteEntrenadoresAEP@gmail.com

Periodo de inscripción previa del 6 al 24 de septiembre del 2021. El 26 de septiembre se enviará un correo a los admitidos y habrá un plazo para pagar la matrícula completa hasta el 22 de octubre del 2021. Si se alcanzase el número mínimo de inscritos, pero quedasen plazas libres, se abriría un nuevo plazo de inscripciones. A medida que se produzca el pago de la matrícula se enviará el material de estudio.

Dado que se trata de una formación interna de nuestra asociación, dirigida a sus miembros, en el caso de otras personas que deseen realizar este curso, pero no estuvieran afiliadas a la AEP, deberán ingresar una cuota adicional de 25 Euros, para que, con su consentimiento, el propio Comité de Entrenadores tramite su licencia básica de afiliación a la AEP.

CONTENIDOS Y PROFESORES

"Historia del powerlifting. Desde sus orígenes, hasta nuestros días". Lucio Doncel Recas, entrenador con casi 40 años de experiencia, entrenador de la única atleta española campeona absoluta de powerlifting.

"Técnica de los movimientos de competición". Antonio Carrasco Álvarez, Presidente del Comité de Entrenadores de la AEP y director del curso.

"Nutrición básica aplicada al powerlifting" Ignacio Fernández Verdugo, graduado en nutrición y campeón de España de powerlifting.

"Reglamento técnico IPF: conceptos básicos y su aplicación en la competición". Eduardo Prada Jiménez, juez IPF-2, levantador internacional y director del gimnasio Crom.

"Importancia del juego limpio. Controles antidopaje en el powerlifting". Impartido por la Agencia Española Antidopaje (AEPSAD).



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE POWERLIFTING (AEP)

Calle San Fidel 103, esquina Gregorio Donas, 28017 Madrid

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

Facebook: [Powerlifting-España](#), Twitter & Instagram: [powerhispania](#)

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

"Programación básica del entrenamiento de powerlifting". Jorge Pérez Córdoba, diplomado en magisterio, especialidad educación física, graduado en CAFYD, máster en psicomotricidad, campeón de España de powerlifting y levantador internacional.

HORARIO PROVISIONAL

SÁBADO 30 DE OCTUBRE

9:30 – 9:45	Presentación
9:45 – 11:00	<i>Historia del powerlifting: Desde sus orígenes hasta nuestros días.</i> (Lucio Doncel)
11:00 – 13:00	Técnica de los movimientos de competición. (Antonio Carrasco)
13:00 – 14:15	<i>Nutrición básica aplicada al powerlifting.</i> (Ignacio Fernández)
14:15 – 15:45	Descanso Comida
15:45 – 17:00	<i>Reglamento IPF. Conceptos básicos y su aplicación en la competición.</i> (Eduardo Prada)
17:00 – 18:15	<i>Importancia del juego limpio. Controles antidopaje en el powerlifting.</i> (AEPSAD)
18:15	Cierre de Jornada

DOMINGO 31 DE OCTUBRE

9.30 – 11:30	<i>Programación básica del entrenamiento de powerlifting.</i> (Jorge Pérez)
11:30 – 12:30	Resolución de dudas
12:30 – 14:00	Examen
14:00	Clausura del curso