

**CORSO di ALTA SPECIALIZZAZIONE NAZIONALE**  
**"CORSO di DISTENSIONE SU PANCA PIANA"**  
*Anno Sportivo 2023*

**OBIETTIVO:** Corso teorico-pratico di Specializzazione sulla Distensione su Panca Piana. Oltre alla tecnica di base, durante il Corso vengono trattate le varianti della panca piana e gli esercizi complementari e proposti esempi dell'organizzazione dell'allenamento nel breve e nel lungo periodo.

**DESTINATARI:** Corso aperto a tutti, rivolto sia ai Tecnici che agli Atleti, ma anche agli amatori interessati all'apprendimento corretto dell'esecuzione dell'esercizio.

**DURATA:** 16 ore in modalità frontale.

**QUOTA DI ISCRIZIONE:** Quota intera € 290 - Quota Tesserati FIPE € 240

**ARGOMENTI DEL CORSO**

- Anatomia della spalla (ossa, muscoli e strutture capsulo-legamentose)
- Biomeccanica: somatotipi e disformismi
- Fasi dell'esercizio
- Linee di spinta
- Programmazione: la singola seduta
- Criticità dell'alzata
- Varianti tecniche (ausiliari) e finalità
- Panca piana non come fine ma come mezzo (bodybuilding e preparazione fisica)
- Complementari e complementari dinamici
- Antagonisti e lavoro compensativo
- L'eccentrica e la gestione dell'infiammazione
- L'atleta cosciente
- Regolamento e considerazioni
- Ufficialità competizione FIPE (medaglia di bronzo al valore sportivo)