

O curso é voltado a acadêmicos, professores e atletas, nossa proposta é apresentar um curso pratico com teoria integrada, a todos que tenham interesse em aprender ou aprimorar suas técnicas utilizando métodos pedagógicos de ensino/aprendizagem desenvolvidos durante o período soviético com a utilização de recursos auxiliares. Em nossa abordagem apresentaremos e ensinaremos a você na pratica um meio de você controlar seu treino diário de levantamento de peso olímpico, refletindo no seu desempenho dos treinos contemplando aprimoramento técnico do movimento dos exercícios clássicos de arranque e arremesso e todas as variações dos exercícios auxiliares para ambas as provas de arranque e arremesso.

Em Curitiba teremos o máximo de 35 inscrições para está turma, o curso é certificado pela Federação Paranaense de Levantamento de Peso Olímpico entidade responsável pela modalidade no estado do Paraná e Pela Liga Sul de LPO (PR,RS,SC).

Local e Horário – 18 e 19 de Novembro de 2017

O curso será realizado no sábado dia 18 de Novembro 2017, das 8:30 hrs às 12:30 hrs e 14:00hrs às 18hrs, e no domingo 19 de Novembro de 2017 das 8:30 hrs às 12:30 hrs e 14:00hrs às 18hrs no seguinte endereço:

### **Kaluana Crossfit**

Endereço: R. Brg. Franco, 3746 - Água Verde, Curitiba - PR, 80220-100

### **VALOR:**

O curso terá valor de R\$ 480,00 (quatrocentos e oitenta reais), podendo ser parcelado em até 3 vezes no site de Inscrições Ticket Agora.

Para Opção Boleto Bancário será dado desconto de 10% no próprio site de Inscrições Ticket Agora.

Para Opção Deposito Bancário ou Transferência será dado desconto de 18% nesta opção o inscrito terá que entrar em contato pelos email [administrativo@felp-pr.com.br](mailto:administrativo@felp-pr.com.br) ou [levantamentodepesoparana@hotmail.com](mailto:levantamentodepesoparana@hotmail.com) e pedir dados bancários para efetuar Deposito ou transferência.

No valor do curso estão inclusos:

- 16 horas de curso;
- Agenda para anotações e controle de treinos;
- Certificado de Conclusão do Curso.
- Hidratação durante o curso (água e frutas)

Ministrantes do Curso.

Conteúdo = TÉCNICO, PRÁTICO E FÍSICO.

Prof. Ms. Alceney Neto

CREF – 009806-G/PR

- Mestre em Treinamento Desportivo na cadeira de Levantamento de Peso Olímpico. Universidade Estatal de Cultura Física, Esporte e Turismo da Rússia - Moscou.
- Especialização em sobrecargas de treinamento em atletas de levantamento de peso olímpico. Universidade Estatal de Cultura Física, Esporte e Turismo da Rússia – Moscou
- Especialização em preparação de atletas em esportes de força explosiva. Universidade Estatal de Cultura Física, Esporte e Turismo da Rússia – Moscou
- Especialização sobre o atual conceito de treinamento de força explosiva. Centro Espacial de Pesquisas Científicas e Médico-biológicas da Rússia – Moscou
- Especialização em Fisiologia do Esporte. Universidade Estatal de Cultura Física, Esporte e Turismo da Rússia – Moscou
- Especialização em Avaliação e Prescrição de Exercícios para Populações Especiais e Atletas. Unicemp
- Diretor Técnico Federação Paranaense de Levantamento de Peso Olímpico
- Arbitro Regional de Levantamento de Peso Olímpico

Conteúdo = Histórico, Regras e Competição.

Prof. Esp. Rubens Henrique Bormann

- Presidente Federação Paranaense de Levantamento de Peso Olímpico
- Technical Official (TO) - International Weightlifting Federation
- Arbitro Nacional de Levantamento de Peso Olímpico
- Sport Equipment Coordinator Weightlifting Olympic Games Rio2016
- Sport Equipment Coordinator Powerlifting Paralympic Games Rio2016
- Sport Equipment Coordinator and Training Room Coordinator South American Games Weightlifting ( Event Test Games Rio 2016).
- Sport Equipment Coordinator and Training Room Coordinator IPC WORLD CUP 2016 Games Paralympic ( Event Test Games Rio 2016)