

## **PESISTICA PRATICA AL CUS MILANO**

*La penultima lezione del Corso Allenatori FIPE si è focalizzata sulla pratica della pesistica, gli studenti hanno potuto sperimentare di persona gli esercizi grazie al sostegno di esperti nel settore che tramite la loro professionalità e competenza sono riusciti a trasmettere la passione per questo sport.*

*La palestra principale del CUS Milano si è dimostrata più che adeguata ad ospitare i numerosi corsisti, che sfruttando a pieno lo spazio hanno portato a termine ogni esercizio in piena libertà. Il Prof. Alessandro Brunello ( Docente FIPE), dopo aver dato le direttive per eseguire un adeguato riscaldamento per l'attività che si sarebbe svolta, con l'ausilio di bastoni ha insegnato la tecnica basilare dello strappo e dello slancio, ha dato poi anche spazio anche agli esercizi ausiliari ed ha inserito il tutto in un quadro di allenamento completo. I collaboratori del Professore si sono occupati di seguire al meglio ogni partecipante correggendo e migliorando la tecnica, per coloro che sono riusciti ad acquisire maggiore familiarità con la disciplina vi è stata la possibilità anche di mettersi alla prova con un vero e proprio bilanciere da gara.*

*Per molti questa è stata una giornata piena di novità, ma non sarà l'unica, infatti verranno svolte altre lezioni di pratica nei prossimi weekend presso l'Alex Club di Milano, e tutti potranno utilizzare il bilanciere per eseguire gli esercizi appresi.*



foto di Alessandro Brunbello Docente CONI