
Scoprite ed eliminate le debolezze nascoste che continuano a sabotare il vostro allenamento e ottenete nuovi guadagni rapidi di potenza e forza

Il seminario intensivo Naked Warrior e Beyond Bodybuilding di Pavel

Un fine settimana esclusivo di allenamento con

Pavel Tsatsouline

Sabato 23 e domenica 24 maggio 2009

Luogo di svolgimento: Figline Valdarno, Firenze, Italia

“Pochi minuti di allenamento diretto e personale con un esperto di fama mondiale possono svelare le pecche nascoste nella vostra tecnica e spingervi verso nuovi livelli incredibili di forza e potenza”.

Ammettiamolo...

Potete leggere tutti i libri sull'allenamento che volete, guardare DVD fino a farvi uscire gli occhi dalle orbite e allenarvi con dedizione assoluta, **però...**

Possono esserci pecche nascoste, anelli deboli, piccoli disallineamenti e altri errori cruciali che solo un esperto può vedere e correggere immediatamente.

È una cosa che vediamo e sentiamo in continuazione:

gente di tutti i tipi, campioni di powerlifting, atleti d'élite, lottatori esperti... tutti sono stupiti dai guadagni rapidi di forza, dai nuovi record personali e dai picchi di nuova potenza che sperimentano. Spesso nel giro di pochi secondi, di sicuro nel giro di pochi minuti, quando applicano i nuovi principi e le correzioni che Pavel mostra loro.

Padroneggiate molte delle tecniche innovative per la forza di cui avete letto nei libri campioni di vendite di Pavel: **Naked Warrior** e **Beyond Bodybuilding**, con Pavel in persona a incitarvi e allenarvi. Scoprite dozzine di metodi segreti che faranno subito una grossa differenza per la vostra forza. Molte di queste tecniche sono troppo raffinate per essere apprese correttamente solo attraverso i libri o i DVD, eppure sono incredibilmente efficaci.

Ecco perché Pavel vi seguirà personalmente nel suo eccezionale seminario intensivo Naked Warrior e Beyond Bodybuilding.

Ecco alcune delle cose che scoprirete al seminario di Pavel:

- Come implementare correttamente i 6 segreti essenziali per aumentare la forza
- Come trarre il massimo dalla tecnica **Grease the Groove** di Pavel per sperimentare subito nuovi guadagni incredibili di forza
- Come usare ESATTAMENTE i segreti **High Tension** di Pavel per migliorare istantaneamente la prestazione
- Tecniche della respirazione potente che, se impiegate correttamente, aumenteranno notevolmente la forza proteggendovi maggiormente dagli infortuni
- Come padroneggiare davvero i pistol e altri tipi di distensione a un braccio per superare i vostri record personali precedenti

Apprendendo questi nuovi metodi aumenterete la forza fino a livelli sorprendenti. Questo però è solo la punta dell'iceberg di quello che imparerete.

Per quanto possiate guadagnare, vi sfuggirà comunque tantissimo se non sapete come organizzare ottimizzare in modo appropriato l'allenamento...

Scoprite anche come:

- **Scegliere i vincenti:** esercizi per le **VOSTRE** necessità e i **VOSTRI** guadagni di forza
- **Sapere** in quale ordine eseguire gli esercizi per trarre ogni beneficio possibile senza infortunarsi
- **Individuare ed evitare** le sovrapposizioni: salvatevi dalle ripetizioni inutili e sfiancanti che mangiano solo energia e compromettono i guadagni!
- **Mischiare espertamente** modalità diverse per aumentare radicalmente l'efficacia dell'allenamento
- **Aggiungere** varietà indispensabile all'allenamento utilizzando **schemi di ripetizioni e riposo** diversi per evitare l'esaurimento e i plateau non necessari

Qualunque sia il vostro livello (da principiante assoluto a veterano incallito dell'allenamento con i pesi) quello che apprenderete al seminario intensivo Naked Warrior e Beyond Bodybuilding di Pavel sarà moltissimo... ve lo garantiamo.

- Guadagnate in due giorni più forza bruta che in mesi di bodybuilding o esercizi ginnici precedenti
- **Scoprite** i segreti delle arti marziali che generano potenza immediata, per incrementi rapidi della forza applicata
- **Scoprite come** eseguire un allenamento da powerlifter di livello mondiale usando solo il corpo
- **Apprendete** il push up a un braccio e una gamba per aumentare la forza della parte superiore del corpo
- **Forgiate** gambe tipo pistoni che non mollano mai con il pistol preferito degli Spetsnaz
- **Scoprite la magia** del "GTG": la routine per la forza più efficace al mondo, garantito
- Costruite **un corpo più tonico, più sodo e più funzionale e diventate resistenti come l'acciaio a qualunque sfida**
- Niente palestra, niente pesi, nessun problema: **eseguite un allenamento alla dinamite per la forza in qualsiasi momento**, ovunque vi troviate

Si tratta di uno scrigno di segreti per la forza che nessuno potrà mai portarvi via!

Saprete per sempre:

- Quali strumenti esatti usare per costruire **forza FUNZIONALE** vera e duratura
- Come adattare questi strumenti all'allenamento non solo **vostro ma anche dei vostri clienti (resteranno scioccati dei loro nuovi guadagni istantanei)**
- **Come** forgiare velocemente un corpo forte, flessibile e coordinato, pronto a rispondere al meglio delle sue capacità a qualsiasi sfida fisica incontrata
- I principi poco conosciuti ma fondamentali che governano l'allenamento con peso corporeo davvero efficace
- Tecniche **nuove e brillanti** per aiutare il sistema nervoso a reclutare più massa muscolare

Si! Non vedo l'ora di partecipare al seminario intensivo Naked Warrior e Beyond Bodybuilding di Pavel, affinché possa eliminare immediatamente le debolezze nascoste che stanno sabotando l'espressione completa della mia potenza e della mia forza, così da raggiungere un livello nuovo di eccellenza e destrezza fisica. Voglio registrarvi subito per essere sicuro di non perdere l'occasione di cogliere questa opportunità fantastica!

Ecco cosa hanno detto i partecipanti di un seminario precedente:

“Questo è l’unico modo per apprendere appieno i particolari delle tecniche di forza. **Naked Warrior** è un passo oltre verso l’apprendimento dell’allenamento per la forza. Siete i migliori nella preparazione fisica. Continuate così”. — Doc Kelley, RKC, chiropratico

“Questo programma va ben oltre tutti gli altri programmi che ho seguito”. — Kevin Damiano, comunicazione e sviluppo

“Il seminario migliore a cui ho partecipato. Le indicazioni erano fantastiche, Pavel ha fatto un lavoro ottimo sciogliendo tutti i dubbi. Sento di aver imparato qualcosa con **Naked Warrior**”. — Matthew T. McGee, personal trainer

“Le correzioni personali alla mia forma di esecuzione sono state inestimabili”. — Michael Williams

“Ha rivoluzionato il mio approccio all’allenamento per la forza con movimenti indolori e una consapevolezza incredibile del mio corpo. INESTIMABILE! Ha cambiato completamente e per sempre il mio modo di pensare e le mie tecniche di allenamento. Sono allenamenti che ho assunto come stile di vita e che miglioreranno la qualità della mia vita”. — Amber Dornfeld, RKC, personal trainer

“Consigli fantastici sulle piccole cose che offrono immediatamente grossi guadagni di forza. Ottimo per tutti quelli che vogliono aumentare la consapevolezza del proprio corpo”. — Brad Nelson, Senior RKC, personal trainer, preparatore atletico

“Ho sperimentato l’eliminazione completa dei fastidi alle spalle durante gli esercizi. L’allenamento fisico migliore che ho sperimentato personalmente, al pari dell’RKC. Tantissime informazioni preziose, consigli personali ottimi, tutti i partecipanti hanno ricevuto moltissime indicazioni personali. Allenamento davvero superbo da un esperto molto disponibile sempre pronto a dare indicazioni”. — Ryan J., RJC, marine

“Allenamento avanzato eccezionale. Il corso è partito dagli esercizi base. Dopo la spiegazione della respirazione di potenza e le meccaniche corporee, gli esercizi avanzati sono risultati semplici. Mi piace come Steve e Pavel hanno preso tutti questi elementi e li hanno applicati o ogni tipo di sport o professione.

Grande qualità delle informazioni e dell’allenamento. Steve e Pavel hanno affrontato concetti piuttosto complessi e li hanno spiegati dettagliatamente e poi dimostrati affinché i partecipanti potessero capire facilmente.

Insieme all’allenamento tattico, questo seminario è stato di gran lunga superiore, come qualità, materiale e utilità, a tutti gli altri seminari a cui ho partecipato”. Matt Gordon, poliziotto

“Finalmente sono in grado di eseguire push up a un braccio con entrambe le braccia. È l’allenamento e l’utilizzo più completo e approfondito dei principi della tensione che ho sperimentato. Pavel sembra avere una ricchezza infinita di materiale utile applicabile immediatamente. Lo paragono alle mie esperienze RKC. Sarò in grado di applicare i principi immediatamente”. — Daniel W. Hall, RKC

“Uno dei seminari migliori a cui ho partecipato (e ne ho frequentati tanti!). Sono in questo settore da un bel po’ e ho un certo successo come allenatore personale. Considero Pavel uno dei professionisti migliori in circolazione. Non si può elogiarlo abbastanza. Lo consiglio vivamente e tutti gli appassionati di fitness e arti marziali”. — Thomas Phillips, Senior RKC,