










F.I.F. ANNUAL CONVENTION

HI-LO PERFORMANCE

PROGRAMMA FITNESS GROUP

DOMENICA 22 OTTOBRE

FITNESS GROUP

09.30 10.15		<p><i>Focus 45': 40' pratica + 5' teoria</i> VIVIANA FABOZZI PROGRESSIVE BALANCE SEQUENCE Performance ed equilibrio: allenare l'equilibrio dinamico attraverso sequenze di movimenti cardio e tono di basso impatto a corpo libero.</p>
10.15 11.00		<p><i>Focus 45': 40' pratica + 5' teoria</i> MARCO DELLA PRIMAVERA / PATRIZIA VINCENZI STEP CARDIO EVOLUTION L'incremento della capacità aerobica ai fini prestativi: dal metodo progressivo al metodo intervallato.</p>
11.00 11.45		<p><i>Focus 45': 40' pratica + 5' teoria</i> MICHELE MANCA STRENGTH AND FLEXIBILITY L'incremento delle prestazioni attraverso un lavoro sulla forza e sulla flessibilità, per una maggiore armonia di movimento, che rispetti un'ampia escursione articolare.</p>
11.45 12.30		<p><i>Focus 45': 40' pratica + 5' teoria</i> DAVIDE IMPALLOMENI PERFORMANCE AND BODY COMPOSITION Migliorare il rendimento atletico sportivo attraverso un lavoro sulla composizione corporea utilizzando la strategia del fartlek.</p>
12.30 13.15		<p><i>Focus 45': 40' pratica + 5' teoria</i> MICHELE MANCA POWER BALANCE Il miglioramento della performance negli sport di lancio attraverso un lavoro sul core.</p>
13.15 14.30		PAUSA PRANZO
14.30 15.15		<p><i>Focus 45': 40' pratica + 5' teoria</i> DAVIDE IMPALLOMENI SET GIGANTE MISTO Migliorare il rendimento atletico sportivo incrementando l'esplosività dei muscoli della parte inferiore del corpo.</p>
15.15 16.00		<p><i>Focus 45': 40' pratica + 5' teoria</i> PATRIZIA VINCENZI / FABRIZIO RANDISI HI-LO COMBINATION Migliorare le capacità coordinative come indispensabili qualità della prestazione atletico sportiva.</p>
16.00 16.45		<p><i>Focus 45': 40' pratica + 5' teoria</i> VIVIANA FABOZZI ART OF FARTLEK 3 strategie ad alta intensità per migliorare la performance attraverso l'alternanza di elementi ad alta e bassa velocità.</p>
16.45 17.30		<p><i>Focus 45': 40' pratica + 5' teoria</i> FABRIZIO RANDISI / MARCO DELLA PRIMAVERA SCHOOL OF EDUCATION MADE IN FIF Il miglioramento delle performance didattiche attraverso un accurato uso delle tecniche e dei metodi di insegnamento motorio.</p>

N.B. Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni