

# XXL FITNESS CONVENTION

## PROGRAMMA STEP VS CORPO LIBERO

DOMENICA 12 NOVEMBRE

FITNESS GROUP FOCUS

09.30 10.15	STEFANIA GIULIANI <b>CARDIO STEP PROGRESSION</b> Progressioni pedagogiche per lo sviluppo di una lezione cardio. La didattica come indispensabile strumento per rendere le lezioni allenamenti oltre che divertenti.
10.15 11.00	MONICA SCURTI <b>POWER PUMP EVOLUTION</b> Evoluzione del classico Pump con un obiettivo specifico: sviluppo e miglioramento della forza resistente senza mai trascurare la tecnica di esecuzione.
11.00 11.45	VIVIANA FABOZZI <b>STEP CONDITIONING TRAINING</b> Tanti accattivanti modi per utilizzare lo step come strumento di sovraccarico in un circuito Total body divertente e innovativo.
11.45 12.30	MONICA SCURTI <b>KARDIO GLOBAL TRAINING</b> Le più attuali metodologie provenienti dall'atletica leggera e dalla corsa, finalizzate al miglioramento della resistenza lattacida e della stamina. Un workout "duro" made in Scurti.
12.30 13.15	DAVIDE IMPALLOMENI <b>LEGGS &amp; CORE CIRCUIT</b> Come migliorare resistenza e forza negli arti inferiori, stabilizzando e potenziando il core, attraverso un lavoro cardiovascolare che incida positivamente sul metabolismo.
13.15 14.30	<b>XXL CONTEST / VINCI LA FORMAZIONE FIF ACADEMY</b> Vuoi 'guadagnarti' corsi di formazione gratuiti della Federazione Italiana Fitness? La FIF mette in palio preziose opportunità formative a chi parteciperà all'XXL Contest. I migliori avranno la possibilità di specializzarsi grazie a uno dei corsi della FIF Academy a scelta. La partecipazione è gratuita e riservata agli iscritti alla XXL Fitness Convention.
14.30 15.15	FABIO AMANTE <b>FORTY/FIVE'S</b> Allenamento misto cardio-tono ad alto impatto metabolico, organizzato in circuiti. Un mix di esercizi per innalzare la frequenza cardiaca ed aumentare l'irrorazione sanguigna nei distretti muscolari interessati, favorendo la crescita muscolare.
15.15 16.00	VIVIANA FABOZZI <b>EQUIPMENT UPPER BODY WORKOUT</b> Una integrazione di tecniche ipertrofiche e di attrezzi diversi per la definizione muscolare del distretto superiore. Step, manubri, elastici.
16.00 16.45	DAVIDE IMPALLOMENI <b>TOTAL BODY CARDIO STRATEGY</b> Come migliorare la resistenza aerobica/anaerobica attraverso metodologie di lavoro cardiovascolare continue ed intervallate
16.45 17.30	FABIO AMANTE <b>ATHLETICS STEP</b> L'allenamento cardiovascolare che associa elementi funzionali al metodo progressivo continuo. Quando il fitness diventa atletico!

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