



# FUNCTIONAL TRAINING IN EVOLUTION

BOLOGNA SABATO 27 OTTOBRE

---

## PROGRAMMA

---

<b>10.00-11.20</b> <b>Lecture+Workout</b>	<b>Luca Dalseno &amp; Giovanni Bina</b> <b>IL COMPLESSO CERVICO-SCAPOLO-TORACICO</b> La differenza tra ipermobilità, instabilità, mobilità, stabilità: consigli per un corretto Warm up e analisi dei principali esercizi utilizzati nel Functional Training
<b>11.30-12.50</b> <b>Lecture+Workout</b>	<b>Francesco Fiocchi &amp; Rita Babini</b> <b>LE AFFINITÀ TRA LE ASANA DELLO YOGA E I MOVIMENTI BASE DEL BODY WEIGHT</b> Con il peso del corpo la forza viene allenata al pari della resistenza, della rapidità e della mobilità: il nostro fisico è lo strumento di training più poliedrico che esista. Anche lo yoga utilizza in modo completo il corpo stimolando la capacità di gestire, attraverso il controllo della mente e della respirazione, il tono muscolare, l'equilibrio, la flessibilità, l'allineamento
<b>12.50-13.50</b>	PAUSA PRANZO
<b>14.00-15.20</b> <b>Lecture+Workout</b>	<b>Sandro Roberto &amp; Domenico Berni</b> <b>IL METODO WEST SIDE DI LOUIE SIMMONS</b> Come integrare l'allenamento della forza in sala pesi con l'allenamento funzionale per l'incremento della prestazione fisica
<b>15.30-16.50</b> <b>Lecture+Workout</b>	<b>Viviana Fabozzi &amp; Andrea Trincossi</b> <b>LE PRINCIPALI CATENE MIOFASCIALI CHE INTERVENGONO NEI MOVIMENTI BASE DEL KETTLEBELL TRAINING</b> L'utilizzo del Foam Roller e del kettlebell in un warm up specifico per il rilascio miofasciale e la stimolazione delle principali fasce implicate nel kettlebell training
<b>17.00-18.20</b> <b>Lecture+Workout</b>	<b>Monica Scurti &amp; Rita Babini</b> <b>LO YOGA COME PROPEDEUTICA AL BARBELL</b> La pratica delle asana alla costante ricerca dell'equilibrio e dell'unione tra posizioni bilanciate e opposte come propedeutica per il controllo e la mobilità del cingolo pelvico negli esercizi specifici con il Barbell

---

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