

– IN CORPORE SANO –

# CONVENTION SUL DIMAGRIMENTO

Bologna, domenica 18 febbraio 2018

## – PROGRAMMA –

09.30 10.30	<i>La diversa distribuzione del grasso corporeo nell'uomo e nella donna, le principali cause che determinano le difficoltà nel perdere peso e le strategie per stimolare il dimagrimento localizzato. Un intervento teorico pratico a cura di Alex Bertuccioli e Viviana Fabozzi in apertura di una convention all'insegna del Fat Free!</i>	LECTURE TEORICA - Alexander Bertuccioli <b>Perché alcune persone faticano a dimagrire?</b> ..... MASTERCLASS - Viviana Fabozzi <b>Allenamento a circuito spot Reduction per soggetto androide</b>
10.40 11.40	<i>Le indicazioni generali su come nutrirsi prima dell'allenamento e come strutturare un workout metabolico per il dimagrimento localizzato e globale in mini circuiti misti cardio/Tone parte inferiore, core e parte superiore. Questo il focus presentato da Alex Bertuccioli e dal team Viviana Fabozzi e Davide Impallomeni.</i>	LECTURE TEORICA - Alexander Bertuccioli <b>Il pasto pre-workout</b> ..... MASTERCLASS - Viviana Fabozzi e Davide Impallomeni <b>Dimagrimento segmentato</b>
11.50 12.50	<i>Centrare il focus sulla scelta tra dieta a basso contenuto di grassi e dieta a basso contenuto di carboidrati un dilemma di molti operatori fitness analizzato da Alexander Bertuccioli che introdurrà un intervento pratico di Davide Impallomeni dalla triplice applicazione ad intensità progressiva!</i>	LECTURE TEORICA - Alexander Bertuccioli <b>Dieta e dimagrimento: low carb o low fat?</b> ..... MASTERCLASS - Davide Impallomeni <b>Il triplo progressivo</b>
13.30 14.00		LECTURE TEORICA - Christian Farsetti <b>3 metodi di allenamenti a confronto; il risultato di una tesi sperimentale in Top Trainer</b>
14.10 15.10	<i>Dimagrire attraverso l'accattivante semplicità dell'allenamento a corpo libero si può! Francesco Fiocchi presenta le caratteristiche del metodo estensivo esaustivo applicate ad un classico circuito Cardio Fit Training in cui l'unico strumento di sovraccarico è il peso del proprio corpo!</i>	LECTURE TEORICA - Francesco Fiocchi <b>Il Metodo Estensivo Esaustivo</b> ..... MASTERCLASS - Francesco Fiocchi <b>L'allenamento a circuito CFT nel bodyweight</b>
15.20 16.20	<i>Il volume e l'intensità: due importanti parametri dell'allenamento a confronto per un sicuro dimagrimento generale. Viviana Fabozzi e Davide Impallomeni ci guideranno su quale parametro prediligere e come applicarlo in uno specifico allenamento interval training.</i>	LECTURE TEORICA - Viviana Fabozzi <b>Per il dimagrimento meglio aumentare volume o intensità dell'allenamento?</b> ..... MASTERCLASS - Davide Impallomeni <b>Interval training con recuperi attivi</b>
16.30 17.30	<i>Le strategie dell'allenamento funzionale AMRAP e COMPLEX al servizio del dimagrimento localizzato della cintura addominale organizzate da Viviana Fabozzi e Francesco Fiocchi in una rivisitazione Bodyweight del sistema periferico PHA.</i>	LECTURE TEORICA - Francesco Fiocchi <b>Dimagrimento localizzato: possibile realizzarlo?</b> ..... MASTERCLASS - Francesco Fiocchi e Viviana Fabozzi <b>Core Periferic System: circuito PHA a corpo libero realizzato attraverso le metodologie AMRAP e COMPLEX</b>