

# JUNGLE

## allenamento puro

Bologna 5 ottobre 2019

Una convention realizzata per soddisfare le richieste di nuovi protocolli di allenamento che trovano nel functional training, nel kalisthenics, nello spartan system e nelle discipline aeree risposte efficaci ed attuali. Anno dopo anno Rimini Wellness è testimone di questo fenomeno in continua crescita con stand di nuove attrezzature e aree dedicate ai nuovi appassionati dell'allenamento "puro" dove si impara ad utilizzare come strumento il corpo, con una varietà di tecniche e sequenze divertenti e gratificanti. Una vera esplosione in tutte le palestre e come sempre la FIF propone in anteprima un'iniziativa che raccoglie i migliori insegnanti per dare vita a una giornata all'insegna del divertimento, da vivere immersi in una vera e propria giungla dell'allenamento, che vedrà un susseguirsi di masterclass tecniche per terminare con un'avvincente challenge!

|             | K KALISTHENICS                                                                                                                                                                                                                                                        | P PREACROBATICA | F FUNCTIONAL TRAINING                                                                                                                                                                                                          | S SPARTAN SYSTEM | A ALLENAMENTO AEREO                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.00-10.45 | <b>GRUPPO UNIFICATO PER WARM UP</b><br>Andrea Neyroz + Luca Dalseno<br><i>Flexibility &amp; Mobility per il riscaldamento: il Functional Training si fonde con la ginnastica artistica per un Warm up esplosivo!</i>                                                  |                 |                                                                                                                                                                                                                                |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 10.55-11.40 | <b>K</b> Andrea Neyroz + Marco Mazzesi<br><b>Verticale /Verticale di forza:</b><br>allenamento sulla propriocezione della verticale attraverso la ricerca dell'atteggiamento corretto, concetti di spinta funzionali alla verticale di forza nelle sue propedeutiche. |                 | <b>F</b> Sandro Roberto<br><b>Training the power endurance:</b><br>un mix tra kettlebell e barbell.                                                                                                                            |                  | <b>F</b> Melissa Roda + Viviana Fabozzi<br><b>GAG Functional Circuit:</b> 3 mini circuiti in chiave funzionale ed aereo per il modellamento di gambe, addominali e glutei<br><b>A</b>                                                                                         |
| 11.50-12.35 | <b>P</b> Andrea Neyroz + Federico Fignagnani<br><b>Acrobatica il lavoro indietro:</b> analisi sugli elementi di base, dai primi rotolamenti indietro alle rondate                                                                                                     |                 | <b>S</b> Francesco Fiocchi<br><b>Analisi, strategia e tattica nello Spartan:</b> la capacità di adattare e trasformare il lavoro nel corso dell'allenamento con l'inserimento della variabile "bastard"                        |                  | <b>A</b> Viviana Fabozzi<br><b>Upper Body Aereo:</b> sequenze di lavoro funzionale aereo per allenare la capacità di "grip" e la forza degli arti superiori                                                                                                                   |
| 12.45-13.30 | <b>K</b> Andrea Neyroz + Marco Mazzesi + Federico Fignagnani<br><b>Allenamento libero:</b> area disponibile ai partecipanti                                                                                                                                           |                 | <b>F</b> Luca Dalseno + Francesco Fiocchi<br><b>Clave &amp; Slamball Training:</b><br>allenamento diretto ai lavori di forza esplosiva con l'impiego delle slam ball e delle clave                                             |                  | <b>F</b> Viviana Fabozzi + Melissa Roda<br><b>Total Body Circuit Aereo &amp; Functional Con BW e MB:</b><br>il circuit training tra funzione aerea e terrestre nella divertente formula I GO YOU GO con l'utilizzo del corpo libero, delle medball e delle amache<br><b>A</b> |
| 13.30-14.30 | <b>PAUSA PRANZO</b>                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |                                                                                                                                                                                                                                |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 14.30-15.15 | <b>K</b> Federico Fignagnani<br><b>Riscaldamento in chiave calistenica:</b><br>mobilità, condizionamento articolare, attivazione degli atteggiamenti corporei.                                                                                                        |                 | <b>S</b> Francesco Fiocchi<br><b>Spartan System - Martial Arts movements:</b> un allenamento preso dalle arti marziali per migliorare la mobilità generale e la coordinazione motoria                                          |                  | <b>K</b> Marco Mazzesi + Deborah Carone<br><b>Calisthenic per le donne:</b><br>impostazione degli elementi fondamentali della preparazione fisica calistenica per il pubblico femminile<br><b>A</b>                                                                           |
| 15.25-16.10 | <b>P</b> Andrea Neyroz + Federico Fignagnani<br><b>Acrobatica lavoro avanti:</b> il lavoro acrobatico avanti partendo dall'analisi della preacrobatica di base.                                                                                                       |                 | <b>F</b> Marco Mazzesi + Sandro Roberto<br><b>Push &amp; Pull per catene cinetiche:</b><br>studio del lavoro di spinta e tirata attraverso l'utilizzo di esercizi funzionali e calistenici                                     |                  | <b>A</b> Viviana Fabozzi<br><b>Stretch &amp; Tone Aereo:</b> la flessibilità e il tono muscolare allenate con sequenze di Yoga Wellness applicate alle amache                                                                                                                 |
| 16.20-17.05 | <b>K</b> Andrea Neyroz + Marco Mazzesi + Federico Fignagnani<br><b>Allenamento libero</b> supervisionato dai docenti del Kalisthenics                                                                                                                                 |                 | <b>F</b> Team teaching Luca Dalseno + Sandro Roberto + Francesco Fiocchi<br><b>Circuito a Stazioni mix:</b> Forza, potenza e core training presentati dai nostri 3 moschettieri del Functional utilizzando 3 strategie diverse |                  | <b>A</b> Viviana Fabozzi + Melissa Roda<br><b>Clinique sulle inversioni:</b><br>laboratorio pratico sulle inversioni di primo, secondo e terzo livello<br><b>A</b>                                                                                                            |
| 17.15-18.00 | <b>CRUNCH COMPETITION</b>                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                                                                                                                                                                                                                                |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                               |

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