

# FIF ANNUAL 2020

## RESISTANCE BAND CONVENTION

### PROGRAMMA DOMENICA 1 NOVEMBRE

SALA 1 Elastico & conditioning training	SALA 2 Elastico & postural training	SALA 3 Elastico & personal training	SALA 4 Focus didattici monotematici
<p><b>10.00-11.00</b>  <b>SANDRO ROBERTO</b>  <b>METABOLIC WORKOUT</b>            Dai grandi ai piccoli distretti muscolari. Allenare tutto il corpo per una efficace risposta metabolica</p>	<p><b>10.00-11.00</b>  <b>MELISSA RODA</b>  <b>MOBILITY DOUBLE BAND</b>            Allenare la mobilità con l'utilizzo di due elastiband, giocando su diverse resistenze elastiche e creando un lavoro coreografico fluido e semplice</p>	<p><b>10.00-11.00</b>  <b>VIVIANA FABOZZI</b>  <b>KINESI CORE ABILITY</b>            La strategia dell'allenamento auxotonico per il recupero funzionale del riequilibrio di forze tra l'unità interna e l'unità esterna dei muscoli del Core. Un protocollo di postural training adatto sia al fitness group sia al personal training</p>	<p><b>09.30-11.00</b>  <b>RITA BABINI</b>  <b>TONO FUNZIONALE E MOBILITÀ ARTICOLARE OLTRE GLI "...ANTA"</b>            Routine yoga con elastici per il mantenimento della tonicità muscolare come prevenzione alla sarcopenia, agli infortuni e ai disturbi articolari che provocano perdita dell'equilibrio e della stabilità</p>
<p><b>11.15-12.15</b>  <b>MARCO DELLA PRIMAVERA</b>  <b>ELASTICI &amp; RTP</b>            L'utilizzo dell'elastico e delle tecniche di intensità del Resistance Training Program negli allenamenti di condizionamento muscolare su base musicale</p>	<p><b>11.15-12.15</b>  <b>ELISABETTA CINELLI</b>  <b>BARRE BANDS WORKOUT</b>            Un programma di allenamento innovativo su base musicale che integra l'utilizzo della banda elastica agli schemi motori della danza alla sbarra nel rispetto dei principi Pilates del Controllo, della Respirazione e della Centralizzazione</p>	<p><b>11.15-12.15</b>  <b>SARA SERGI</b>  <b>PILATES ROUTINE POST GRAVIDANZA</b>            Riappropriarsi del controllo e del tono profondo del corpo dopo il parto attraverso una lezione di Pilates con l'uso dell'elastico per il ritorno della forma fisica al suo status pregravidico</p>	<p><b>11.30-13.00</b>  <b>SANDRO ROBERTO</b>  <b>WORKOUT IPERTROFICO E VASCULARIZZANTE</b>            Un allenamento che utilizza la versatilità dello strumento "elastico", adattabile al fitness con i grandi attrezzi e che in abbinamento o integrato alle schede della sala pesi può essere propedeutico, di aiuto e di rinforzo per il miglioramento della ipertrofia muscolare</p>
<p><b>13.30-14.30</b>  <b>MELISSA RODA</b>  <b>TOTAL BODY FUNCTIONAL</b>            Allenamento Total Body in interval Training con elementi di tono funzionali Bodyweight utilizzando la resistenza del Rubband</p>	<p><b>13.30-14.30</b>  <b>SARA SERGI</b>  <b>RESISTENTI E FLESSIBILI COME UN ELASTICO</b>            Routine di esercizi modificati del Pilates che sfrutta la caratteristica auxotonica dell'elastico per rendere il corpo proprio come un elastico: flessibile e resistente</p>	<p><b>13.30-14.30</b>  <b>SANDRO ROBERTO</b>  <b>FUNCTIONAL ELASTIC TRAINING</b>            L'utilizzo degli elastici per integrare gli allenamenti funzionali con stimoli auxotonici e destabilizzanti</p>	<p><b>14.00-15.30</b>  <b>VIVIANA FABOZZI &amp; MARCO DELLA PRIMAVERA</b>  <b>LA SALA PESI IN UN ELASTICO</b>            Come costruire un allenamento metabolico con obiettivo dimagrimento attraverso l'uso esclusivo dell'elastico. Nel workshop saranno analizzati esempi di esercizi base, complementari ed esercizi total body ad alto consumo energetico che si sostituiscono alle attrezzature della sala pesi per gli obiettivi specifici cardiovascolari e di condizionamento muscolare della fase centrale di un circuito metabolico CFT</p>
<p><b>14.45-15.45</b>  <b>ELISABETTA CINELLI</b>  <b>PILATES CONDITIONING</b>            Pilates workout per il condizionamento muscolare total body con l'elastiband</p>	<p><b>14.45-15.45</b>  <b>RITA BABINI</b>  <b>YOGA ASANA PER IL TONO E LA FLESSIBILITÀ</b>            Il controllo e la tenuta muscolare, la mobilità articolare e l'allungamento allenati attraverso singoli Asana preparati in modo propedeutico con gli elastici in fase dinamica per facilitare la stabilità nella successiva fase statica</p>	<p><b>14.45-15.45</b>  <b>ANDREA NEYROZ</b>  <b>POWER BAND FLEXIBILITY</b>            La pratica di esercizi di allungamento, prevenzione e condizionamento per i vari distretti muscolari con l'utilizzo delle Power loopband</p>	

Tutte le lezioni sono a numero chiuso.

È NECESSARIO PORTARE IL PROPRIO TAPPETINO per le lezioni, nel rispetto delle regole anti-Covid

