

# AREA FUNCTIONAL TRAINING & KALISTHENICS

RIMINIWELLNESS PAD. B1 AREA W-PRO

lo staff veste CMAX

## GIOVEDÌ 1 GIUGNO

10.30 11.00	MASTERCLASS 1	Luca Dalseno - Carlo Dolzan - Francesco Fiocchi <b>FUNCTIONAL TRAINING COMPLEX</b> Tre circuiti complex con l'utilizzo di tre attrezzi del functional training: Body Weight, Kettlebell e Barbell
11.10 11.40	MASTERCLASS 2	<b>- NOVITÀ -</b> Viviana Fabozzi - Martina Pedrotti - Deborah Carone <b>FUNCTIONAL VS KALISTHENICS® PER LE DONNE</b> Una visione a 360° per un allenamento total body al femminile che unisce gli esercizi di preparazione generale del functional training con quelli del Kalisthenics®
11.50 12.20	MASTERCLASS 3	Federico Fignagnani - Andrea Neyroz <b>KALISTHENICS® TRAINING</b> Progressione didattica per il Muscle Up
12.30 13.00	MASTERCLASS 3	<b>CHALLENGE SKILL GAMES</b> Il kalisthenics® ad alto grado di divertimento! Vieni a sfidare te stesso in un percorso calistenico con parallele anelli e sbarre. <i>in contemporanea</i> Luca Dalseno <b>SPECIFIC CLASS DI SUSPENSION TRAINING</b> <i>(Lezione a numero chiuso, con prenotazione sul posto)</i>
13.10 13.40	MASTERCLASS 4	Francesco Fiocchi <b>BODY WEIGHT SYSTEM</b> L'allenamento a corpo libero organizzato in un sistema di sequenze di movimenti per il miglioramento delle capacità coordinative e condizionali
13.50 14.20	MASTERCLASS 5	Carlo Dolzan <b>FUNCTIONAL TEST MOBILITY</b> Gli esercizi di mobilità specifici per allenare l'Over Head Squat
14.30 15.00	MASTERCLASS 6	Viviana Fabozzi <b>FUNCTIONAL PLYOMETRIC TRAINING</b> Un approccio funzionale all'allenamento pliometrico
15.10 15.40	MASTERCLASS 7	<b>CHALLENGE CRUNCH COMPETITION</b> Una gara avvincente che si articola in 2 circuiti a tempo e ad eliminazione diretta, caratterizzati da 3 esercizi protratti al massimo esaurimento muscolare. Tanti addominali, un unico vincitore!
15.50 16.20	MASTERCLASS 7	Luca Dalseno <b>FUNCTIONAL TRAINING PER GLI SPORT DA COMBATTIMENTO</b> La preparazione atletica funzionale per gli sport da combattimento in collaborazione con Sphynx
16.30 17.00	MASTERCLASS 8	Marco Mazzesi - Federico Fignagnani - Andrea Neyroz <b>KALISTHENICS® CIRCUIT TRAINING</b> Il metodo del circuit training applicato all'allenamento calistenico
17.10 18.30	MASTERCLASS 9	Selection Team <b>FUNCTIONAL &amp; KALISTHENICS® "ASSISTANT TRAINER CONTEST"</b> Lezione Funzionale di gruppo suddivisa in differenti workout della durata singola di 10' sviluppati dai migliori Functional Trainer della FIF Academy

## SABATO 3 GIUGNO

10.00 10.30	MASTERCLASS 1	Marco Mazzesi - Federico Fignagnani - Andrea Neyroz <b>KALISTHENICS® BASE</b> La preparazione generale e specifica per allenare la Verticale
10.40 11.10	MASTERCLASS 2	Vincenzo Calisti - Sandro Roberto - Stefania Malinverni <b>BODYWEIGHT, BARBELL &amp; KETTLEBELL PER IL DIMAGRIMENTO AL FEMMINILE</b> Tre workout funzionali per il dimagrimento localizzato dei principali punti di accumulo di grasso nelle donne
11.20 11.50	MASTERCLASS 2	<b>CHALLENGE CRUNCH COMPETITION</b> <i>in contemporanea</i> Donatella Longhi <b>SPECIFIC CLASS DI SUSPENSION TRAINING</b> <i>(Lezione a numero chiuso, con prenotazione sul posto)</i>
12.00 12.30	MASTERCLASS 3	Luca Ceria <b>FUNCTIONAL TRAINING CIRCUIT</b> Un circuito di preparazione atletica funzionale con l'utilizzo di attrezzature "non convenzionali" di grande versatilità e specificità
12.40 13.10	MASTERCLASS 4	Carlo Dolzan - Monica Scurti - Stefania Malinverni <b>BARBELL TRAINING FOR STRENGTH</b> Un workout completo per la Forza: dal warm up specifico a due metodi per la costruzione della fase centrale
13.20 13.50	MASTERCLASS 4	<b>CHALLENGE SKILL GAMES</b> <i>in contemporanea</i> Donatella Longhi <b>SPECIFIC CLASS DI SUSPENSION TRAINING</b> <i>(Lezione a numero chiuso, con prenotazione sul posto)</i>
14.00 14.30	MASTERCLASS 5	Luca Dalseno - Francesco Fiocchi <b>ANIMAL MOVES</b> Lo sviluppo filogenetico dell'uomo visto attraverso originali adattamenti delle andature degli animali
14.40 15.10	MASTERCLASS 6	Marco Mazzesi - Andrea Neyroz <b>KALISTHENICS® BASE</b> Esercizi di preparazione generale e specifica per il Back Lever
15.20 15.50	MASTERCLASS 7	<b>- NOVITÀ -</b> Francesco Fiocchi <b>SPARTAN SYSTEM</b> Un programma di allenamento contraddistinto da caratteristiche specifiche dirette a migliorare le capacità atletiche del soggetto creando i presupposti per un fisico tonico, scattante, atletico
16.00 16.30	MASTERCLASS 8	Luca Ceria <b>METABOLIC SUSPENSION TRAINING</b> Un vero e proprio circuit training organizzato in un sistema di esercizi e di recuperi con uno specifico obiettivo metabolico
16.40 17.10	MASTERCLASS 9	Luca Dalseno - Carlo Dolzan - Sandro Roberto Francesco Fiocchi - Vincenzo Calisti - Stefania Malinverni <b>FUNCTIONAL CORE CIRCUIT TRAINING</b> Un circuito all'unisono caratterizzato da sequenze di esercizi eseguite ognuna nelle diverse posizioni anatomiche
17.20 18.20	MASTERCLASS 10	Selection Team <b>FUNCTIONAL &amp; KALISTHENICS® "ASSISTANT TRAINER CONTEST"</b> Lezione Funzionale di gruppo suddivisa in differenti workout della durata singola di 10' sviluppati dai migliori Functional Trainer della FIF Academy

## DOMENICA 4 GIUGNO

10.00 10.30	MASTERCLASS 1	Monica Scurti - Viviana Fabozzi <b>POWER TRAINING COMPLEX</b> L'allenamento della potenza espresso con due circuiti complex realizzati rispettivamente con il Barbell e il Kettlebell
10.40 11.10	MASTERCLASS 2	Carlo Dolzan - Sandro Roberto <b>FUNCTIONAL &amp; SUSPENSION TRAINING</b> Come alternare un allenamento classico funzionale all'allenamento in sospensione per un obiettivo comune
11.20 11.50	MASTERCLASS 3	Federico Fignagnani - Andrea Neyroz <b>KALISTHENICS® HARD LEVEL</b> Esercizi di preparazione generale e specifica per il Front Lever
12.00 12.30	MASTERCLASS 4	Monica Scurti <b>ATHLETIC FUNCTIONAL CIRCUIT</b> L'applicazione dei sistemi energetici per il miglioramento della capacità coordinative e condizionali attraverso l'utilizzo di specifici esercizi atletici per lo sport e il fitness
12.40 13.10	MASTERCLASS 5	Sandro Roberto <b>IL BODYWEIGHT PER LA CORSA</b> Una scelta mirata dei principali esercizi bodyweight da abbinare all'allenamento della corsa per uno specifico miglioramento dell'aspetto estetico e prestazionale del corridore
13.20 13.50	MASTERCLASS 5	<b>CHALLENGE SKILL GAMES</b> <i>in contemporanea</i> Donatella Longhi <b>SPECIFIC CLASS DI SUSPENSION TRAINING</b> <i>(Lezione a numero chiuso, con prenotazione sul posto)</i>
14.00 14.30	MASTERCLASS 6	Carlo Dolzan - Sandro Roberto - Viviana Fabozzi Marco Mazzesi - Federico Fignagnani - Andrea Neyroz <b>KALISTHENICS VS FUNCTIONAL TRAINING</b> Un circuito che allena la forza con esercizi a corpo libero specifici del kalisthenics e la resistenza aerobica attraverso esercizi specifici del functional training con sovraccarichi
14.40 15.10	MASTERCLASS 7	Carlo Dolzan - Sandro Roberto <b>KETTLEBELL TRAINING</b> L'allenamento della potenza e della resistenza applicando due stili diversi delle principali scuole europee
15.20 15.50	MASTERCLASS 7	<b>CHALLENGE CRUNCH COMPETITION</b> <i>in contemporanea</i> Donatella Longhi <b>SPECIFIC CLASS DI SUSPENSION TRAINING</b> <i>(Lezione a numero chiuso, con prenotazione sul posto)</i>
16.00 16.30	MASTERCLASS 8	Viviana Fabozzi - Donatella Longhi <b>FUNCTIONAL &amp; SUSPENSION TRAINING PER IL DIMAGRIMENTO</b> Un circuito versatile e divertente che alterna l'utilizzo del suspension e del functional training per il dimagrimento localizzato del distretto superiore e inferiore
16.40 17.10	MASTERCLASS 9	Marco Mazzesi - Federico Fignagnani - Andrea Neyroz <b>KALISTHENICS® PARALLETS TRAINING</b> Allenare il kalisthenics® attraverso l'utilizzo delle parallele basse
17.20 18.20	MASTERCLASS 10	Selection Team <b>FUNCTIONAL &amp; KALISTHENICS® "ASSISTANT TRAINER CONTEST"</b> Lezione Funzionale di gruppo suddivisa in differenti workout della durata singola di 10' sviluppati dai migliori Functional Trainer della FIF Academy

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

# FUNCTIONAL TRAINING & KALISTHENICS AREA

PAV. B1 W-PRO AREA RIMINIWELLNESS

The staff wears CMAX

## THURSDAY, 1st JUNE

10.30 11.00	MASTERCLASS 1	Luca Dalseno - Carlo Dolzan - Francesco Fiocchi <b>FUNCTIONAL TRAINING COMPLEX</b> Three complex circuits with the use of three functional training tools: body weight, kettlebell and barbell
11.10 11.40	MASTERCLASS 2	<b>- NEW -</b> Viviana Fabozzi - Martina Pedrotti - Deborah Carone <b>FUNCTIONAL VS KALISTHENICS® FOR WOMEN</b> A total body workout for women that combines the different exercises for functional general training preparation with specific calisthenics exercises for general preparation
11.50 12.20	MASTERCLASS 3	Federico Fignagnani - Andrea Neyroz <b>KALISTHENICS® TRAINING</b> Muscle up progression
12.30 13.00		<b>CHALLENGE SKILL GAMES</b> Kalisthenics® with high degree of fun! Come to challenge yourself in a calisthenics path with parallels, rings and bars <i>simultaneously</i> with Luca Dalseno <b>SPECIFIC SUSPENSION TRAINING CLASS</b> <i>(closed masterclass with reservation on the place)</i>
13.10 13.40	MASTERCLASS 4	Francesco Fiocchi <b>BODY WEIGHT SYSTEM</b> The bodyweight training organized in a system of motion sequences to improve the conditioning and coordination abilities
13.50 14.20	MASTERCLASS 5	Carlo Dolzan <b>FUNCTIONAL TEST MOBILITY</b> The specific joint mobility exercises to training the Over Head Squat
14.30 15.00	MASTERCLASS 6	Viviana Fabozzi <b>FUNCTIONAL PLYOMETRIC TRAINING</b> The functional approach to plyometric training
15.10 15.40		<b>CHALLENGE CRUNCH COMPETITION</b> A thrilling race comprising 2 trainings: time and knockout circuits characterized by 3 exercises performed up to maximum muscle breakdown. Many ABS, one winner!
15.50 16.20	MASTERCLASS 7	Luca Dalseno <b>FUNCTIONAL TRAINING FOR FIGHT SPORTS</b> The functional athletic training for fight sports with SPHINX partnership
16.30 17.00	MASTERCLASS 8	Marco Mazzesi - Federico Fignagnani - Andrea Neyroz <b>KALISTHENICS® CIRCUIT TRAINING</b> The circuit training method applied to calisthenics training
17.10 18.30	MASTERCLASS 9	Selection Team <b>FUNCTIONAL &amp; KALISTHENICS® "ASSISTANT TRAINER CONTEST"</b> A functional group lesson divided into 4 different workout lasting 10', presented by best Functional Trainer of FIF Academy

## SATURDAY, 3rd JUNE

10.00 10.30	MASTERCLASS 1	Marco Mazzesi - Federico Fignagnani - Andrea Neyroz <b>KALISTHENICS® BASIC</b> The general and specific preparation for the vertical training
10.40 11.10	MASTERCLASS 2	Vincenzo Calisti - Sandro Roberto - Stefania Malinverni <b>BODYWEIGHT, BARBELL &amp; KETTLEBELL FOR WOMEN'S WEIGHT LOSS</b> Three functional workouts for localized slimming in women
11.20 11.50		<b>CHALLENGE CRUNCH COMPETITION</b> <i>simultaneously</i> Donatella Longhi <b>SPECIFIC SUSPENSION TRAINING CLASS</b> <i>(closed masterclass with reservation on the place)</i>
12.00 12.30	MASTERCLASS 3	Luca Ceria <b>FUNCTIONAL TRAINING CIRCUIT</b> Functional fitness circuit training with the use of "unconventional" tools
12.40 13.10	MASTERCLASS 4	Carlo Dolzan - Monica Scurti - Stefania Malinverni <b>BARBELL TRAINING FOR STRENGTH</b> A full workout for strength: from the specific warm to two methods for the construction of the middle phase
13.20 13.50		<b>CHALLENGE SKILL GAMES</b> <i>simultaneously</i> Donatella Longhi <b>SPECIFIC SUSPENSION TRAINING CLASS</b> <i>(closed masterclass with reservation on the place)</i>
14.00 14.30	MASTERCLASS 5	Luca Dalseno - Francesco Fiocchi <b>ANIMAL MOVES</b> Phylogenetic development of man seen through original adaptations of animal gaits
14.40 15.10	MASTERCLASS 6	Marco Mazzesi - Andrea Neyroz <b>KALISTHENICS® BASIC</b> Main general and specific preparation exercises for the Back Lever
15.20 15.50	MASTERCLASS 7	<b>- NEW -</b> Francesco Fiocchi <b>SPARTAN SYSTEM</b> A bodyweight training program marked from specific features act to improve the athletic abilities of the subject by creating the conditions for a toned, athletic and whippy physique
16.00 16.30	MASTERCLASS 8	Luca Ceria <b>METABOLIC SUSPENSION TRAINING</b> Un vero e proprio circuit training organizzato in un sistema di esercizi e di recuperi con uno specifico obiettivo metabolico
16.40 17.10	MASTERCLASS 9	Luca Dalseno - Carlo Dolzan - Sandro Roberto Francesco Fiocchi - Vincenzo Calisti - Stefania Malinverni <b>FUNCTIONAL CORE CIRCUIT TRAINING</b> A circuit "as one" characterized by sequences of exercises performed in different anatomic positions
17.20 18.20	MASTERCLASS 10	Selection Team <b>FUNCTIONAL &amp; KALISTHENICS® "ASSISTANT TRAINER CONTEST"</b> A functional group lesson divided into 7 different workout lasting about 10', presented by best Functional Trainer of FIF Academy

## SUNDAY, 4th JUNE

10.00 10.30	MASTERCLASS 1	Monica Scurti - Viviana Fabozzi <b>POWER TRAINING COMPLEX</b> Two Complex circuit for the power training made respectively with Barbell and Kettlebell
10.40 11.10	MASTERCLASS 2	Carlo Dolzan - Sandro Roberto <b>FUNCTIONAL &amp; SUSPENSION TRAINING</b> How to alternate a classical functional training to a suspension training for a common goal
11.20 11.50	MASTERCLASS 3	Federico Fignagnani - Andrea Neyroz <b>KALISTHENICS® HARD LEVEL</b> Main general and specific preparation exercises for the Front Lever
12.00 12.30	MASTERCLASS 4	Monica Scurti <b>ATHLETIC FUNCTIONAL CIRCUIT</b> The application of energy systems for the improving coordinative and conditionals abilities using specific athletic exercises for sport and fitness
12.40 13.10	MASTERCLASS 5	Sandro Roberto <b>THE BODYWEIGHT FOR RUNNING</b> A selection of the main exercises bodyweight to match to a specific training course for improving the runner body form and performance
13.20 13.50		<b>CHALLENGE SKILL GAMES</b> <i>simultaneously</i> Donatella Longhi <b>SPECIFIC SUSPENSION TRAINING CLASS</b> <i>(closed masterclass with reservation on the place)</i>
14.00 14.30	MASTERCLASS 6	Carlo Dolzan - Sandro Roberto - Viviana Fabozzi Marco Mazzesi - Federico Fignagnani - Andrea Neyroz <b>KALISTHENICS VS FUNCTIONAL TRAINING</b> A circuit training for strength with specific calisthenics exercises and for aerobic endurance with specific functional exercises with conventional tools
14.40 15.10	MASTERCLASS 7	Carlo Dolzan - Sandro Roberto <b>KETTLEBELL TRAINING</b> The training of strength and power by applying two different styles of the leading European schools
15.20 15.50		<b>CHALLENGE SKILL GAMES</b> <i>simultaneously</i> Donatella Longhi <b>SPECIFIC SUSPENSION TRAINING CLASS</b> <i>(closed masterclass with reservation on the place)</i>
16.00 16.30	MASTERCLASS 8	Viviana Fabozzi - Donatella Longhi <b>FUNCTIONAL &amp; SUSPENSION WEIGHT LOSS TRAINING</b> A versatile and fun circuit that alternates the use of suspension and functional training for localized slimming of the upper and lower body districts
16.40 17.10	MASTERCLASS 9	Marco Mazzesi - Federico Fignagnani - Andrea Neyroz <b>KALISTHENICS® PARALLETS TRAINING</b> The kalisthenics® training with the use of low parallel
17.20 18.20	MASTERCLASS 10	Selection Team <b>FUNCTIONAL &amp; KALISTHENICS® "ASSISTANT TRAINER CONTEST"</b> A functional group lesson divided into 5 different workout lasting 10', presented by best Functional Trainer of FIF Academy

N.B. For organizational reasons the program may undergo variations