YOU ARE HERE

FiF VILLAGE

AREA PERSONAL TRAINER E FITNESS E BODY BUILDING

PROGRAMMA LEZIONI GRATUITE

Per partecipare è necessario accreditarsi allo stand FIF

GIOVEDÌ 29 MAGGIO

10.40-11.30
ISOTONIC CIRCUIT
Emmanuele Rossi
Un circuito total body a stazioni con il solo utilizzo delle macchine isotoniche

11.45-12.45
ALLENAMENTO SPECIFICO PER GRAN PETTORALE
Mattia Ravagli
Strategie e tecniche applicate agli esercizi specifici per il "petto"
LEZIONE PER INSEGNANTI

15.10-16.00
GRAN DORSALE IN CIRCUITO
Francesco Colletta
Un circuito con pesi liberi e macchine isotoniche per allenare il gran dorsale

16.00-17.00
ALLENAMENTO SPECIFICO PER I GLUTEI
Mattia Ravagli
Allenamenti e tecniche per la definizione dei glutei
LEZIONE PER INSEGNANTI

VENERDÌ 30 MAGGIO

10.30-11.20
FOCUS PETTORALI
Mattia Ravagli
L'allenamento dei pettorali attraverso le diverse variazioni degli esercizi base e complementari

11.30-12.30
IL BIOTIPO "MISTO" NEI PROCESSI DI DIMAGRIMENTO
Paolo Roccuzzo
L'approccio sul campo per il professionista del fitness
LEZIONE PER INSEGNANTI

13.00-13.50
OLTRE IL CEDIMENTO: STRATEGIE PER L'IPERTROFIA CON INTENSITÀ SOSTENIBILE
Fabio Amante

14.00-14.50
TOUCH TRAINING IN COPPIA
Domenico Berni e Luca Del Mondo
La tecnica del "contatto fisico" per migliorare l'efficacia dell'esercizio e l'attenzione muscolare

15.00-15.50
DISCIPLINA, ALLENAMENTO E ALIMENTAZIONE ALLA BASE PER UN "BODY BUILDER DA OLYMPIA"
SPECIAL GUEST
GABRIELE ANDRIULLI
7 partecipazioni a Mister Olympia

16.00-17.00
ALLENAMENTO IN SALA PESI CON FOCUS SUGLI ALLINEAMENTI POSTURALI
Paolo Roccuzzo
L'importanza del controllo posturale durante l'esecuzione degli esercizi con sovraccarico
LEZIONE PER INSEGNANTI

17.00-17.50
BODY BUILDING & FUNCTIONAL TRAINING
Sandro Roberto
Come integrare i principi base delle due discipline in una seduta di personal training

SABATO 31 MAGGIO

10.45-11.45
POWER BUILDING E BODY BUILDING
Mirko Orrù e Paolo Roccuzzo
L'esame delle due discipline a confronto attraverso l'analisi dei rispettivi punti di forza
LEZIONE PER INSEGNANTI

12.00-12.50
ALLENAMENTO SPECIFICO PER GLUTEI
Mattia Ravagli
Strategie e tecniche d'intensità applicate ai principali esercizi per i glutei

13.00-14.00
REVIEW SULLE PRINCIPALI TECNICHE DI IPERTROFIA
Domenico Berni
LEZIONE PER INSEGNANTI

14.10-15.00
ALLENAMENTO SPECIFICO PER DELTOIDI
Mattia Ravagli
Come valorizzare i deltoidi

15.10-16.00
TECNICHE DI ALTA INTENSITÀ IN SALA PESI
Sandro Roberto
Analisi ed esempi pratici delle principali tecniche d'intensità per l'ipertrofia

16.10-17.00
CIRCUIT IN SALA PESI
Emmanuele Rossi
L'allenamento isotonico total body organizzato in un circuito a stazioni

17.10-18.00
DALLA SALA PESI ALL'HOME GYM PER PERSONAL TRAINER
Giacomo Piscopo
Come sostituire gli esercizi specifici delle macchine isotoniche con i piccoli attrezzi più strategici per una seduta di personal training

DOMENICA 1 GIUGNO

11.00-11.50
CIRCUITO UPPER BODY
Giacomo Piscopo
Allenamento a station per allenare il distretto superiore con macchine isotoniche e pesi liberi

12.00-12.50
TRIADE DELL'ATLETA
Domenico Berni
La pratica di una scheda specifica per l'atleta al femminile

13.00-14.00
SMITH MACHINE, MULTIFUNCTION E LANDMINE PER UNO STUDIO PT AL TOP
Mirko Orrù e Giacomo Piscopo
Equipaggiamento contenuto, ma altamente versatile per piccoli studi pt / home gym. Proporre una sessione di allenamento impiegando questi strumenti
LEZIONE PER INSEGNANTI

14.10-15.00
ISOTONIC CIRCUIT TRAINING
Emmanuele Rossi

15.10-16.00
ALLENAMENTO SPECIFICO DEI PRINCIPALI PUNTI CRITICI NELLA DONNA
Mattia Ravagli

16.10-17.00
LAT MACHINE
Mirko Orrù
Analisi pratica delle principali variazioni per allenare lo schema pull alla lat machine

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni

LAURETANA
MATRIX
SPARTACO
PILATES FACTORY
ULTIMATE ITALIA
FREDDY
SILENTEMOTION.IT