YOU ARE HERE

FIF VILLAGE

AREA FUNCTIONAL • CALISTHENICS • MOBILITY

PROGRAMMA LEZIONI GRATUITE

Per partecipare è necessario accreditarsi allo stand FIF

GIOVEDÌ 29 MAGGIO

10.30-11.15
MUSCLE UP LE BASI
Federico Fignagnani
Tecnica e preparazione fisica specifica per la skill

11.30-12.15
HYBRID TRANING
Luca Dalseno
Stabilità e core training, come allenarli seguendo il sistema hybrid training

11.30-12.15
CALISTHENICS BASIC
Antonella Raciti e Federico Fignagnani
I fondamenti per creare una lezione adatta ai principianti

12.30-13.15
KETTLEBELL FOR BEGINNERS
Emmanuele Rossi
Sequenze di allenamento total body per impostare le basi del kettlebell training

13.30-14.15
CALISTHENICS BODY BUILDING
Federico Fignagnani e Enrico Boattini
Costruzione di vari distretti muscolari tramite esercizi a corpo libero

14.30-15.15
KETTLEBELL COMPLEX
Luca Dalseno e Emmanuele Rossi
Routine di allenamento in questo stile pronte all'uso

15.30-16.15
HANDBALANCE
Federico Fignagnani
Esercizi per migliorare l'equilibrio in verticale

15.30-16.15
STRONG FAMALE BODY WEIGHT TRAINING
Martina Pedrotti

16.30-17.15
CIRCUIT "IN FUNCTIONAL"
Francesco Colletta
Come combinare in modo funzionale e continuo gli esercizi con il kettlebell e del bodyweight specifici per gambe e glutei

VENERDÌ 30 MAGGIO

10.30-11.15
BARRE LOOP BAND
Salvatore De Matteis
L'ausilio della loopband per allenare i pull up

10.30-11.15
WARM UP ABILITIES
Federico Fignagnani
Sequenze per il warm up con elementi di coordinazione neuromuscolare

11.30-12.15
LO SNATCH PER TUTTI
Sandro Roberto
Analisi, strategie e sviluppo per arrivare a fare lo snatch in totale sicurezza

12.30-13.15
ADVANCED KETTLEBELL TRAINING
Luca Dalseno
Analisi dei principali esercizi del repertorio avanzato
LEZIONE PER INSEGNANTI

13.30-14.15
POTENZA A 360°
Nicola Comini
Analisi pratica di diversi esercizi con vari strumenti con vettori di espressione di potenza diversi

14.30-15.15
FUNCTIONAL SYNERGY
Fabio Amante
L'integrazione degli attrezzi nel functional training

15.30-16.15
FULL BODY MOBILITY
Melissa Roda e Emmanuele Rossi
Dalla mobilità al tono. Un allenamento "flow mobility" con l'utilizzo del sovraccarico

16.30-17.15
TRAINING I GO YOU GO KETTLEBELL / BARBELL
Nicola Comini
Un accattivante e divertente metodo di allenamento funzionale per integrare 2 attrezzi complementari

17.20-18.00
ANIMAL TRAINING & BARBELL FOUNDATION
Luca Dalseno
Come integrare questi 2 stili di allenamento partendo dallo stesso schema motorio

SABATO 31 MAGGIO

10.30-11.15
FLEXIBILITY
Federico Fignagnani
La mobilità e flessibilità per gestire al meglio l'allenamento calistenico

10.30-11.15
POWER CLEAN
Nicola Comini
Progressione di apprendimento: analisi di ogni fase dell'esercizio

11.30-12.15
H2H KETTLEBELL TRAINING
Sandro Roberto
Tre modalità di allenamento con un kettlebell

11.30-12.15
FRONT LEVER TRAINING
Enrico Boattini
Studio tecnico della skill: potenziamento specifico e requisiti

12.30-13.15
HYBRID TRAINING #4
Luca Dalseno
Ipertrofia e programmazione seguendo il sistema Hybrid

13.30-14.15
PLANCHE TRAINING
Federico Fignagnani
Tecnica e preparazione fisica per raggiungere la skill

13.30-14.15
BODY POWER HYPERTROPHY
Sandro Roberto e Salvatore De Matteis
Allenare l'ipertrofia con gli esercizi del BBe KB training

14.30-15.15
TWO TRAINING
Luca Dalseno e Emmanuele Rossi
Allenamento sfida-divertimento a coppie

14.30-15.15
CALISTHENICS WARM UP
Antonella Raciti
Sequenze ready to use per preparare il corpo alle skill di livello base

15.20-16.00
FUNCTIONAL PIRAMIDAL
Fabio Amante
Lavoro con intensità e volume crescente

15.20-16.10
HANDSTAND PUSH UP
Federico Fignagnani
Preparare la forza di spinta verticale e raggiungere la skill

16.10-17.10
BODYWEIGHT KIDS
Melissa Roda e Luca Dalseno
Allenamento a corpo libero per i bambini in età scolare
LEZIONE PER INSEGNANTI

17.15-18.00
DALLO STACCO DA TERRA ALLO SWING
Nicola Comini
Progressione di apprendimento per arrivare dallo stacco da terra con kettlebell fino all'esecuzione dello swing

DOMENICA 1 GIUGNO

10.30-11.15
E.M.O.M WORKOUT
Fabio Amante & Team
L'alta intensità allenata in modo "fun & strong"

10.30-11.15
CALISTHENICS ADVANCE
Federico Fignagnani e Antonella Raciti
Mobilità e prevenzione degli infortuni

11.30-12.15
COSTRUZIONE DELLA PLANCHE
Salvatore De Matteis
Analisi e pratica della progressione pedagogica

11.30-12.15
NEW FREE BODY FLOW
Melissa Roda
T.B.W. a corpo libero: dagli schemi motori alle abilità motorie

12.30-13.15
UNCONVENTIONAL CORE TRAINING & STABILITY
Luca Dalseno
Esercizi non convenzionali per il core

12.30-13.15
POWER STREET LIFTING
Federico Fignagnani
Allenamento degli esercizi fondamentali della disciplina

13.30-14.15
CORE TRAINING ADVANCE
Sandro Roberto
Attraverso i piccoli attrezzi analizzeremo dei workout per enfatizzare il lavoro sul core training

13.30-14.15
FUNCTIONAL GOLD
Marica Bodi
Sequenze di movimenti funzionali al miglioramento dei gesti quotidiani del senior

14.30-15.15
KETTLEBELL
Nicola Comini
Il metodo EMOM per alternare l'allenamento di tutti gli schemi motori

15.30-16.15
GYMBAG
Giacomo Piscopo
I piccoli attrezzi essenziali per il personal trainer per un più alto livello di personalizzazione dell'allenamento

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni

LAURETANA® FREDDY SPARTACO® PILATES FACTORY ULTIMATE ITALIA MATRIX SILENTEMOTION.IT