



AREA FUNCTIONAL CALISTHENICS MOBILITY

SPARTACO®

GIOVEDÌ 28 MAGGIO

VENERDÌ 29 MAGGIO

SABATO 30 MAGGIO

DOMENICA 31 MAGGIO

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

10.30-11.15
MOBILITY FLOW FULL BODY RELEASE
Lezione fluida su mobilità articolare e allungamento attivo
Andrea Neyroz

10.30-11.15
FUNCTIONAL TRAINING FOUNDATION
Nicola Comini
con **Marco Nobile** e **Alice Bertuccelli**

10.30-11.15
FLEX & CORE
Esercizi di flessibilità abbinati al rinforzo del core
Andrea Neyroz

10.30-11.15
KETTLEBELL E BODYWEIGHT
Schemi motori, corpo libero e kettlebell
Melissa Roda e Nicola Comini con **Giuseppe Arcoleo** e **Claudio Bentivenga**

10.30-11.15
MOBILITY
Melissa Roda
con **Angelo Gala**, **Antonio Paziienza** e **Laura Venturi**

10.30-11.15
FUNCTIONAL CIRCUIT CLASS
Lezione a circuito con movimenti funzionali e ritmo attivo, perfetta per migliorare performance e spirito di squadra
Fabio Amante

11.30-12.15
FRONT LEVER TRAINING
Allenamento del front lever con isometrie e dinamiche
Federico Fignagnani e **Enrico Boattini**

11.30-12.15
DYNAMIC FLEXIBILITY TRAINING
Approccio attivo e funzionale alla flessibilità
Andrea Neyroz

11.30-12.15
IL METODO LADDER PER INCREMENTARE FORZA E IPERTROFIA
Sandro Roberto

11.30-12.15
HANDBALANCE
Esercizi di equilibrio per controllare la verticale
Federico Fignagnani

11.30-12.15
FUNCTIONAL TRAINING ALLENAMENTO AL FEMMINILE
Sandro Roberto, **Salvatore De Matteis** e **Giacomo Piscopo**

11.30-12.15
CALISTHENICS ABS FOUNDATION
La tenuta corporea e L-sit
Federico Fignagnani con **Enrico Boattini**

11.30-12.15
CALISTHENIC
La propedeutica del muscle up
Salvatore De Matteis

11.30-12.15
NORDIC HAMSTRING
Come sviluppare la forza e prevenire gli infortuni dei femorali. Analisi biomeccanica e progressioni
Sandro Roberto
LEZIONE PER INSEGNANTI

12.30-13.15
FUNCTIONAL GROUP TRAINING
Come costruire una lezione completa
Emmanuele Rossi

12.25-13.25
IL WARMUP NELLE LEZIONI DI BODYWEIGHT
Due proposte ready to use per le tue lezioni di funzionale
Melissa Roda e Emmanuele Rossi
con **Silvia Bonfigli**
LEZIONE PER INSEGNANTI

12.30-13.15
LA VERTICALE: PROPEDEUTICHE
Tecniche progressive e approfondimento sulla press handstand
Andrea Neyroz

12.30-13.15
LA HUMAN FLAG
Pratica di esercizi tecnici progressivi partendo dalle basi
Andrea Neyroz

12.30-13.15
TEAM FUNCTIONAL BODYWEIGHT
Sequenze a corpo libero con strategie varie per un workout divertente ed efficace
Davide Impallomeni con **Francesco Maenza**

12.30-13.15
THE FUSION: BARBELL, KETTLEBELL E BODYWEIGHT
Nicola Comini con **Claudio Bentivenga** e **Marco Del Nobile**

13.30-14.15
MONDO KETTLEBELL
Differenza tra swing e clean, vettori di potenza diversi, impostazioni diverse
Nicola Comini

13.30-14.15
LA VERTICALE
Esercizi base e i trucchi per stabilizzarla
Andrea Neyroz

13.30-14.15
COMPLEX BILANCIERE E KETTLEBELL
Unione di due strumenti per un allenamento efficace
Nicola Comini e Emmanuele Rossi

13.30-14.15
CALISTHEINC
Le strutture allenanti dell'endurance
Salvatore De Matteis

13.30-14.15
PRESS TO HANDSTAND
Impostazione e allenamento della verticale di forza
Federico Fignagnani

13.30-14.15
CORE TRAINING & AESTHETIC ABS
Differenze tra allenare il core e allenare l'addome per l'estetica
Sandro Roberto con **Giuseppe Arcoleo** e **Claudio Bentivenga**

13.30-14.15
KETTLEBELL ATHLETIC CONDITIONING
Incremento del VO2Max e dell'epoc attraverso il kb training
Sandro Roberto

12.30-13.15
HOW TO TEACH
Il cueing al servizio del trainer. Softball, elastiband e manubri
Giacomo Piscopo

14.30-15.15
CALISTHENICS FOUNDATION
Costruzione della forza di spinta e tirata
Federico Fignagnani

14.30-15.30
TEAM LADDER
Circuito ladder e competizione in squadra
Melissa Roda e Emmanuele Rossi
con **Elena De Pra** e **Serena Romani**

14.30-15.15
HANDSTAND PUSH UP
Impostazione e allenamento dei piegamenti in verticale
Federico Fignagnani con **Enrico Boattini**

14.30-15.15
ANIMAL BODY WEIGHT
Sessione d'allenamento dinamica e intensa che utilizza il tuo corpo come un animale per esplorarne appieno il potenziale. Scopri questo metodo unico!
Israel Mallebre

14.30-15.15
MUSCLE UP
Tecnica e potenziamento
Andrea Neyroz e Salvatore De Matteis

14.30-15.15
HIIT FUNCTIONAL CLASS
Classe funzionale total body ad alta intensità alternata
Emmanuele Rossi con **Elena De Pra**

16.30-17.15
CALISTHENICS ABS TRAINING
Andrea Neyroz

15.30-16.15
FUNCTIONAL E SCHEMI MOTORI
Postura, esecuzioni e intensità progressive
Salvatore De Matteis, **Giacome Piscopo** e **Sandro Roberto**

15.30-16.15
LA PLANCHE
Pratica di esercizi tecnici progressivi partendo dalle basi
Andrea Neyroz

15.30-16.15
FUNCTIONAL CIRCUIT
Fabio Amante e **Giacomo Piscopo**

15.20-16.10
PLANCHE TRAINING
Allenamento della planche con isometrie e dinamiche
Federico Fignagnani

15.30-16.15
STACCO DA TERRA
Analisi tecnica e come renderlo efficace e sicuro
Nicola Comini e **Giacomo Piscopo**

16.30-17.15
COSTRUZIONE DEL MUSCLE UP
Preparazione fisica e avvicinamento tecnico
Federico Fignagnani

16.30-17.15
FUNCTIONAL CIRCUIT
Circuito a stazioni con esercizi funzionali e pause brevi. Allenamento completo e intenso per sviluppare forza, agilità e resistenza
Fabio Amante

16.30-17.15
KETTLEBELL CIRCUIT
Emmanuele Rossi e **Sandro Roberto** con **Giuseppe Arcoleo** e **Claudio Bentivenga**

16.30-17.15
DEEP FLEXIBILITY
Stretching profondo e controllato per aumentare l'ampiezza dei movimenti e favorire il recupero muscolare
Andrea Neyroz

17.20-18.00
KETTLEBELL FOUNDATION
Nicola Comini e **Emmanuele Rossi**
con **Claudio Bentivenga** e **Giuseppe Arcoleo**

17.30-18.15
DIDATTICA CLEAN E POWER CLEAN CON BILANCIERE
Nicola Comini con **Marco Del Nobile**

17.30-18.15
ENDURANCE TRAINING
Allenare la resistenza alla forza
Federico Fignagnani e **Enrico Boattini**

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni