



AREA PERSONAL TRAINER FITNESS BODY BUILDING MATRIX

GIOVEDÌ 28 MAGGIO

11.10-12.00

ISOTONIC CIRCUIT

Un circuito total body a stazioni con il solo utilizzo delle macchine isotoniche

Emmanuele Rossi

12.30-13.20

INSEGNARE E PROGRAMMARE LO STACCO CONVENZIONALE

Luca Succi

14.00-14.50

ALLENAMENTO AL FEMMINILE IN SALA PESI

Alice Bertuccelli

15.00-15.50

LE MIGLIORI VARIANTI PER SUPPORTARE I TRE FONDAMENTALI

Luca Succi

16.15-16.50

ALLENAMENTO IN BASE ALLA PRIORITÀ FORZA, IPERTROFIA, MOBILITÀ, ENDURANCE

Giacomo Piscopo

VENERDÌ 29 MAGGIO

10.30-11.20

LEZIONE DI GRUPPO IN SALA PESI E ONE TO ONE

Strategie per ottimizzare la gestione della clientela nelle varie situazioni

Giacomo Piscopo e Salvatore De Matteis

11.30-12.30

SCOLIOSI E ALLENAMENTO

Una proposta di lavoro sul campo

Paolo Rocuzzo con Alessandra Pompeiani

LEZIONE PER INSEGNANTI

12.40-13.30

INSEGNARE E PROGRAMMARE LO SQUAT

Luca Succi

13.40-14.40

L'ALLENAMENTO A CIRCUITO NEL B. BUILDING È POSSIBILE?

Proposta pratica di un allenamento "alternativo per l'ipertrofia

Mattia Ravagli

LEZIONE PER INSEGNANTI

14.50-15.40

SCHEDE DI ALLENAMENTO NON CONVENZIONALI

Domenico Berni e Luca Del Mondo

15.50-16.45

PAVIMENTO PELVICO E PERFORMANCE

Attivazione consapevole in sala pesi

Mattia Ravagli con Carlotta Abbate

16.50-17.50

GONALGIA E ALLENAMENTO

Come allenare ginocchia doloranti con isometria e negativa

Paolo Rocuzzo con Alessandra Pompeiani

LEZIONE PER INSEGNANTI

18.00-18.50

INSEGNARE E PROGRAMMARE LA PANCA

Luca Succi

SABATO 30 MAGGIO

10.45-11.45

H.I.I.T.

Come usare i protocolli ad alta intensità per fini dimagranti

Paolo Rocuzzo con Alessandra Pompeiani

LEZIONE PER INSEGNANTI

12.00-12.50

FOCUS SUL MUSCOLO DELTOIDE

Mattia Ravagli

13.00-14.00

ALLENAMENTO UNILATERALE E SVILUPPO DELLA LATERALITÀ NON DOMINANTE

Domenico Berni e Luca Del Mondo

LEZIONE PER INSEGNANTI

14.10-15.00

ANATOMIA E BIOMECCANICA AL LAT MACHINE

Mirko Orrù

15.10-16.00

INSEGNARE E PROGRAMMARE LO STACCO CONVENZIONALE

Luca Succi

16.10-17.00

LO SQUAT NEL FUNCTIONAL, NEL BODY BUILDING, NEL POWERLIFTING

Quali adattamenti nel lungo periodo? Analisi multidisciplinare: i pro e i contro

Mirko Orrù, Domenico Berni e Paolo Rocuzzo

LEZIONE PER INSEGNANTI

17.10-18.00

PERSONAL TRAINING

I fondamentali (squat, stacco, panca e pullup). Aspetti biomeccanici e fisiologici. Applicazione per obiettivo

Giacomo Piscopo e Salvatore De Matteis

DOMENICA 31 MAGGIO

10.30-11.30

LA DISTENSIONE SU PANCA CON BILANCIERE NEL FUNCTIONAL, NEL BODY BUILDING, NEL POWERLIFTING

Quali adattamenti nel lungo periodo? Analisi multidisciplinare: i pro e i contro.

Domenico Berni, Mirko Orrù e Paolo Rocuzzo

LEZIONE PER INSEGNANTI

12.00-12.50

ANATOMIA E BIOMECCANICA DEL MILITARY PRESS

Mirko Orrù

13.00-14.00

SAPERE, SAPER FARE E SAPER INSEGNARE

Le tecniche di intensità

Mattia Ravagli

LEZIONE PER INSEGNANTI

14.10-15.00

LE MIGLIORI VARIANTI PER SUPPORTARE I TRE FONDAMENTALI

Luca Succi

15.10-16.00

ANATOMIA E BIOMECCANICA DELLO SQUAT

Mirko Orrù

Per motivi organizzativi il programma può subire variazioni