

F.I.F. ANNUAL CONVENTION

H↑-L↓ PERFORMANCE

PROGRAMMA

FUNCTIONAL & KALISTHENICS®

SABATO 21 OTTOBRE

AREA FUNZIONALE		AREA KALISTHENICS & BODYWEIGHT	
10.00 13.00	<p>workshop FUNCTIONAL TRAINING BODY WEIGHT VS KETTLEBELL CON STEVE COTTER</p> <p>Ottimizzare l'integrazione del Bodyweight all'allenamento di endurance con i Kettlebell per ridurre l'incidenza degli infortuni e migliorare la performance attraverso l'incremento della qualità, della facilità e del R.O.M. del movimento.</p>	10.00 10.45	<p>↓</p> <p>15' lecture + 30' masterclass F. FIOCCHI IL WARM UP PER MIGLIORARE LA PERFORMANCE NEL BODYWEIGHT Esercizi di joint mobility da stazione prona a supina.</p>
		11.00 11.30	<p>↓ ↑</p> <p>C. DOLZAN - S. MALINVERNI STRENGTH AND MOBILITY BARBELL COMPLEX 2 complex che integrano l'allenamento della forza resistente e della mobilità.</p>
		11.30 12.15	<p>↓</p> <p>15' lecture + 30' masterclass M. MAZZESI - F. FIGNAGNANI - A. NEYROZ IL WARM UP PER MIGLIORARE LA PERFORMANCE NEL KALISTHENICS® Esercizi di coordinazione, di tenuta e di stretching specifico per la spaccata.</p>
		12.30 13.00	<p>↑</p> <p>L. CERIA SUSPENSION TRAINING Allenamento della forza al suspension? Scopriamo come.</p>
13.00 14.00	PAUSA PRANZO	13.00 14.00	PAUSA PRANZO
14.00 14.30	<p>↓</p> <p>10' lecture + 20' masterclass L. DALSENO IL WARM UP PER MIGLIORARE LA PERFORMANCE NEL KETTLEBELL TRAINING Esercizi sulla elasticità e la resistenza muscolare.</p>		
14.30 15.00	<p>↑</p> <p>S. ROBERTO - F. FIOCCHI KETTLEBELL SNATCH VS BURPEE Lo snatch e il burpee, due esercizi total body per allenare simultaneamente la resistenza muscolare e cardiorespiratoria.</p>	14.00 15.30	<p>↑</p> <p>workshop KALISTHENICS® CON ALEŠ FIŠER PROGRESSIONI DIDATTICHE per Muscle up - Front lever - Back lever</p>
15.00 15.30	<p>↑ ↓</p> <p>L. CERIA WATER PIPE TRAINING L'allenamento propriocettivo per ridurre l'incidenza degli infortuni con l'utilizzo di un attrezzo non convenzionale.</p>		
15.30 16.00	<p>↓</p> <p>10' lecture + 20' masterclass M. SCURTI IL WARM UP PER MIGLIORARE LA PERFORMANCE NEL BARBELL TRAINING Esercizi di mobilità per il cingolo scapolo omerale.</p>	15.30 16.00	<p>↑</p> <p>S. ROBERTO I 3 PILASTRI DELLA FORZA NEL BODY WEIGHT Incrementare la forza submassimale con i 3 fattori: leve/baricentro, sovraccarico naturale, TUT.</p>
16.00 16.30	<p>↑</p> <p>L. DALSENO - C. DOLZAN GLOBAL LACTACYD RESISTANCE 2 strutture di allenamento per migliorare la resistenza lattacida con il barbell e con il kettlebell training.</p>	16.00 16.30	<p>↓</p> <p>lecture teorica V. FABOZZI L'ANATOMIA E LA BIOMECCANICA DEL CORE Un'analisi approfondita della postura funzionale per il miglioramento della performance.</p>
16.30 17.00	<p>↑</p> <p>M. SCURTI - S. MALINVERNI POWER & SYNCHRO BARBELL WOD 2 wod a confronto per allenare la forza esplosiva e la coordinazione con il barbell.</p>	16.30 17.00	<p>↑</p> <p>M. MAZZESI KALISTHENICS POWER TRAINING La forza esplosiva allenata attraverso esercizi calistenici a corpo libero e con le parallele.</p>
17.00 17.30	<p>↓</p> <p>lecture teorica F. FIOCCHI - C. DOLZAN FASE CENTRALE DELL'ALLENAMENTO I principali obiettivi della fase centrale: FOCUS sulla resistenza cardio respiratoria e la resistenza lattacida nel functional training.</p>	17.00 17.30	<p>↑ ↓</p> <p>F. FIGNAGNANI - A. NEYROZ KALISTHENICS® CORE TRAINING Il rinforzo del core attraverso esercizi di preparazione generale e specifica a corpo libero e alla sbarra.</p>
17.30 18.00	<p>↓</p> <p>V. FABOZZI RECOVERY TRAINING La fase di defaticamento post performance allenata attraverso esercizi di: SGA, massaggio miofasciale e decompressione della colonna vertebrale.</p>		

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