

FUNCTIONAL TRAINING IN EVOLUTION

BOLOGNA SABATO 27 OTTOBRE

PROGRAMMA

10.00-11.10 Lecture+Workout	Luca Dalseno & Giovanni Bina IL COMPLESSO CERVICO-SCAPOLO-TORACICO La differenza tra ipermobilità, instabilità, mobilità, stabilità: consigli per un corretto Warm up e analisi dei principali esercizi utilizzati nel Functional Training
11.20-12.40 Lecture+Workout	Francesco Fiocchi & Rita Babini LE AFFINITÀ TRA LE ASANA DELLO YOGA E I MOVIMENTI BASE DEL BODY WEIGHT Con il peso del corpo la forza viene allenata al pari della resistenza, della rapidità e della mobilità: il nostro fisico è lo strumento di training più poliedrico che esista. Anche lo yoga utilizza in modo completo il corpo stimolando la capacità di gestire, attraverso il controllo della mente e della respirazione, il tono muscolare, l'equilibrio, la flessibilità, l'allineamento
12.50-13.50	PAUSA PRANZO
14.00-15.10 Lecture+Workout	Sandro Roberto & Domenico Berni IL METODO WEST SIDE DI LOUIE SIMMONS Come integrare l'allenamento della forza in sala pesi con l'allenamento funzionale per l'incremento della prestazione fisica
15.20-16.40 Lecture+Workout	Viviana Fabozzi & Andrea Trincossi LE PRINCIPALI CATENE MIOFASCIALI CHE INTERVENGONO NEI MOVIMENTI BASE DEL KETTLEBELL TRAINING L'utilizzo del Foam Roller e del kettlebell in un warm up specifico per il rilascio miofasciale e la stimolazione delle principali fasce implicate nel kettlebell training
16.50-18.10 Lecture+Workout	Monica Scurti & Rita Babini LO YOGA COME PROPEDEUTICA AL BARBELL La pratica delle asana alla costante ricerca dell'equilibrio e dell'unione tra posizioni bilanciate e opposte come propedeutica per il controllo e la mobilità del cingolo pelvico negli esercizi specifici con il Barbell

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