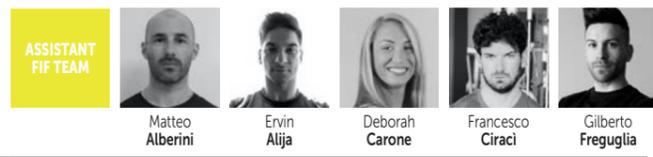


FUNCTIONAL TRAINING & KALISTHENICS® PAD. B1 AREA W-PRO



GIOVEDÌ 31 MAGGIO 2018

10.30 11.10	Francesco Fiocchi & Francesco Ciraci (Assistant FIF Team) BODYWEIGHT AGILITY Gli schemi motori a corpo libero per l'allenamento delle principali agilità	10.30 11.10	Marco Mazzesi & Federico Fignagnani ESERCIZI BASE DEL KALISTHENICS® La preparazione di base specifica per l'esecuzione della verticale e l'orizzontale
11.20 12.00	Carlo Dolzan & Gilberto Freguglia (Assistant FIF Team) FUNCTIONAL TRAINING Lezione funzionale in circuito che sfrutta la versatilità del Kettlebell e le potenzialità del Barbell	11.20 12.00	Andrea Neyroz KALISTHENICS® WITH PARALLETES L'uso propedeutico delle mini parallele per gli elementi base calistenici
12.10 12.50	Luca Dalseno & Francesco Fiocchi FUNCTIONAL JOINT MOBILITY Un allenamento specifico a corpo libero sulla mobilità articolare per rendere il corpo più forte e performante	12.10 12.50	Federico Fignagnani KALISTHENICS® GENERAL PREPARATION La preparazione generale agli esercizi base dell'allenamento calistenico
13.00 13.40	Andrea Neyroz GENERAL MOBILITY Un efficace allenamento funzionale per la flessibilità con l'utilizzo dell'elastiband	13.00 13.40	Marco Mazzesi & Deborah Carone (Assistant FIF Team) KALISTHENICS® PER LE DONNE Introduzione all'allenamento calistenico specifico per il pubblico femminile
13.40 13.50	KALISTHENICS® TEAM EXHIBITION		
13.50 14.30	Francesco Fiocchi SPARTAN SYSTEM® "Endurance & Strength Training" La resistenza specifica e l'ipertrofia funzionale in un sistema di allenamento a corpo libero	13.50 14.30	CRUNCH COMPETITION Sfida all'ultimo "addominale" aperta a tutti con iscrizione sul posto IN PREMIO IL KIT FIF + INTEGRATORI KEFORMA + INTEGRATORI NATURE'S BOUNTY
14.40 15.20	Carlo Dolzan & Matteo Alberini (Assistant FIF Team) KETTLEBELL TRAINING CIRCUIT L'uso del kettlebell per un allenamento misto cardio - tono	14.40 15.20	Andrea Neyroz & Federico Fignagnani KALISTHENICS® BAR Elementi base dell'allenamento calistenico alla sbarra
15.30 16.10	Viviana Fabozzi FUNCTIONAL TRAINING AL FEMMINILE L'allenamento funzionale per la donna androide	15.30 16.10	Marco Mazzesi KALISTHENICS® CORE TRAINING L'allenamento specifico del core come preparazione generale
16.20 17.00	Luca Dalseno & Gilberto Freguglia (Assistant FIF Team) FUNCTIONAL FOR FIGHTERS L'allenamento funzionale per gli sport da combattimento	16.20 17.00	Federico Fignagnani KALISTHENICS® SPECIFIC PREPARATION La preparazione specifica agli esercizi base dell'allenamento calistenico
17.10 18.00	Donatella Longhi SUSPENSION "CORE" TRAINING Strategie di allenamento in sospensione per i muscoli del Core	17.10 18.00	Andrea Neyroz & Marco Mazzesi KALISTHENICS® RECOVERY Esercizi di defaticamento muscolare post allenamento calistenico

VENERDÌ 1 GIUGNO 2018

Dalle 10.30	SPARTAN CHALLENGE 1ª EDIZIONE GLI "OLYMPIC GAMES" FIF Una nuova spettacolare gara per tutti gli appassionati e i professionisti di queste discipline.	10.30 11.10	Emanuele Moretti IL KALISTHENICS® PER TUTTI Un format di allenamento calistenico adatto a tutti senza distinzione di età e di sesso
11.30 12.00	Federico Fignagnani CORE TRAINING L'allenamento specifico del Core come preparazione generale	12.10 12.50	Kalistenics® FIF Team KALISTHENICS® EQUIPMENTS Un modo vario e divertente per allenare il Kalistenics® con tutti i piccoli e i grandi attrezzi
13.10 14.00	Luca Dalseno & Matteo Alberini (Assistant FIF Team) KETTLEBELL & ANIMAL MOVEMENTS INTEGRATION Una accattivante integrazione delle andature degli animali al sovraccarico del kettlebell	13.10 14.00	Marco Mazzesi & Deborah Carone (Assistant FIF Team) KALISTHENICS® vs FUNCTIONAL TRAINING AL FEMMINILE
14.00 14.40	Team Functional + Team Kalistenics® FUNCTIONAL & KALISTHENICS® CIRCUIT TRAINING		
14.50 15.30	Sandro Roberto & Luca Ceria FUNCTIONAL TRAINING E PREPARAZIONE ATLETICA Gli elementi, le attrezzature e le strategie del Functional Training al servizio della preparazione atletica	14.50 15.30	Emanuele Moretti (Assistant FIF Team) IL KALISTHENICS® AGLI ANELLI Come migliorare le qualità tecniche specifiche dell'allenamento calistenico attraverso l'uso degli anelli
15.30 15.40	KALISTHENICS® TEAM EXHIBITION		
15.40 16.20	Francesco Fiocchi & Nino Urso (Assistant FIF Team) SPARTAN SYSTEM® IN TEAM Un team teaching coinvolgente per un sistema di allenamento volto a migliorare le capacità atletiche per un fisico tonico e scattante	15.40 16.20	CRUNCH COMPETITION Sfida all'ultimo "addominale" aperta a tutti con iscrizione sul posto IN PREMIO IL KIT FIF + INTEGRATORI KEFORMA + INTEGRATORI NATURE'S BOUNTY
16.20 16.30	Guenda Bournens PERFORMANCE DI CERCHIO AEREO: Vulner-Abile		
16.30 17.10	Viviana Fabozzi IL FUNCTIONAL TRAINING L'allenamento funzionale per la donna	16.30 17.10	Andrea Neyroz & Marco Mazzesi KALISTHENICS® PARALLETES TRAINING L'utilizzo delle diverse tipologie di parallele per un allenamento calistenico efficace e ad alto grado di divertimento
17.20 18.00	Luca Ceria SUSPENSION TRAINING La capacità di reazione e di anticipazione attraverso l'allenamento in sospensione	17.20 18.00	Marco Mazzesi, Federico Fignagnani & Andrea Neyroz ACROBATIC INTRO Introduzione agli elementi di acrobatica a corpo libero

SABATO 2 GIUGNO 2018

10.00 10.40	Luca Dalseno & Ervin Alija (Assistant FIF Team) POWER FUNCTIONAL TRAINING Il corpo libero e la versatilità degli attrezzi funzionali a confronto per l'allenamento della potenza	Dalle 10.30	KALISTHENICS® CHALLENGE 1ª EDIZIONE UNA GARA SPETTACOLARE Prima edizione della competizione più spettacolare dello scenario di Riminiwellnes 2018. Una nuova gara dedicata a tutti gli appassionati e ai professionisti di queste discipline.
10.50 11.30	Luca Ceria SUSPENSION TRAINING & G.P.P. La preparazione fisica generale attraverso l'allenamento funzionale in sospensione	 sponsored by:    	
11.40 12.20	Sandro Roberto & Francesco Ciraci (Assistant FIF Team) FUNCTIONAL FOR TEAM PLAYERS Gli elementi del bodyweight e del kettlebell training per il miglioramento della performance di atleti di sport di squadra		
12.30 13.10	Luca Ceria CRAYFISH CIRCUIT TRAINING L'allenamento del circuito a gambero sulla funzione delle catene muscolari		
13.20 14.00	Carlo Dolzan & Angelo Pizzi (Assistant FIF Team) BARBELL & KETTLEBELL CLEAN & JERK L'allenamento step by step della tecnica esecutiva del clean & jerk con il bilanciere olimpionico e con il doppio kettlebell		
14.00 14.10	Guenda Bournens PERFORMANCE DI CERCHIO AEREO: Vulner-Abile	14.10 14.50	Francesco Fiocchi SPARTAN SYSTEM® "Joint Mobility & Core Training" Applicazioni pratiche dello Spartan System® per il miglioramento della mobilità articolare e il rinforzo del Core
15.00 15.40	Luca Dalseno & Paolo Lupo (Assistant FIF Team) UNCONVENTIONAL KETTLEBELL TRAINING L'allenamento funzionale con una routine di esercizi non convenzionali con il kettlebell	15.50 16.30	Monica Scurti BARBELL TRAINING PER LA PERFORMANCE L'allenamento delle capacità condizionali attraverso l'utilizzo di strategie specifiche con il bilanciere olimpionico
16.40 17.20	Francesco Fiocchi & Vanni Sicilia (Assistant FIF Team) TANDEM BODYWEIGHT CIRCUIT Un circuito a corpo libero a coppie suddiviso in stazioni di lavoro per forza, resistenza, esplosività ed equilibrio		

DOMENICA 3 GIUGNO 2018

Dalle 10.30	CROSS TRAINING CHALLENGE 10ª EDIZIONE CAMPIONATO DI FITNESS La gara individuale e a squadre vedrà i concorrenti affrontare 5 prove: salto da fermo, panca piana, runner, trazioni alla sbarra, bike.	10.00 10.40	Marco Mazzesi & Andrea Neyroz ESERCIZI BASE DEL KALISTHENICS® La preparazione di base specifica per l'esecuzione della verticale e l'orizzontale
10.40 10.50	KALISTHENICS® TEAM EXHIBITION	10.50 11.30	Federico Fignagnani KALISTHENICS® WITH PARALLETES L'uso propedeutico delle mini parallele per gli elementi base calistenici
11.40 12.20	Marco Mazzesi & Deborah Carone (Assistant FIF Team) KALISTHENICS® PER LE DONNE Introduzione all'allenamento calistenico specifico per il pubblico femminile	12.30 13.10	Andrea Neyroz GENERAL MOBILITY Un efficace allenamento funzionale per la flessibilità con l'utilizzo dell'elastiband
13.20 14.00	CRUNCH COMPETITION Sfida all'ultimo "addominale" aperta a tutti con iscrizione sul posto IN PREMIO IL KIT FIF + INTEGRATORI KEFORMA + INTEGRATORI NATURE'S BOUNTY	14.10 14.50	Marco Mazzesi & Federico Fignagnani KALISTHENICS® BAR Elementi base dell'allenamento calistenico alla sbarra
15.00 15.40	Simone Ricciarini, Gilberto Freguglia & Francesco Ciraci (Assistant FIF Team) CRAZY BODY WEIGHT L'allenamento funzionale a corpo libero sorprendente	15.00 15.40	Andrea Neyroz KALISTHENICS® CORE TRAINING L'allenamento specifico del Core come preparazione generale al kalistenics®
15.50 16.30	Carlo Dolzan & Simone Ricciarini (Assistant FIF Team) BARBELL VS KETTLEBELL I fondamentali del barbell training e del kettlebell training a confronto	15.50 16.30	Kalistenics® FIF Team KALISTHENICS® EQUIPMENTS Un modo vario e divertente per allenare il Kalistenics® con tutti i piccoli e i grandi attrezzi
16.40 17.20	Vincenzo Calisti FUNCTIONAL TRAINING G.P.P. Allenare la preparazione generale con il Functional Training		
17.30 18.10	Donatella Longhi SUSPENSION TRAINING COMPLEX Circuito complesso con l'allenamento in sospensione		

★ MOMENTO LAURETANA Nelle lezioni contrassegnate con questo simbolo ★ i primi 25 iscritti riceveranno in omaggio la t-shirt esclusiva Lauretana/FIF

★★ MOMENTO RED BULL Nelle lezioni contrassegnate con questo simbolo ★★ in omaggio un energy drink

☘ MOMENTO DAMIANO Nelle lezioni contrassegnate con questo simbolo ☘ in omaggio uno snack bio Damiano

GIOVEDÌ 31 MAGGIO, VENERDÌ 1 GIUGNO, SABATO 2 GIUGNO E DOMENICA 3 GIUGNO 2018

AREA DI ALLENAMENTO

Grazie alla collaborazione della Federazione Italiana Fitness con Matrix, presso l'area Functional & Kalistenics® (Pad. B1 Area W-Pro) sarà a disposizione uno spazio interamente dedicato a tutti coloro che vogliono allenarsi.



MATRIX
Strong • Smart • Beautiful

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