

PROGRAMMA FUNCTIONAL TRAINING & KALISTHENICS® Pad. B1 area W-Pro



GIOVEDÌ 30 MAGGIO 2019

| | |
|----------------|--|
| 10.30 11.10 | FRANCESCO CIRACÌ BODY WEIGHT TRAINING Allenamento total body per il miglioramento della forza elastica |
| 11.20 12.00 | MARCO MAZZESI WARM UP Il riscaldamento generale e specifico per preparare il corpo alle sollecitazioni dell'allenamento calistenico |
| 12.10 12.50 | LUCA DALSENSO & WILD CARD FUNCTIONAL TEAM (D. Zinfollino - L. De Montis - J. Amin Giraldo - S. De Matteis) FUNCTIONAL TRAINING WORKOUT L'allenamento funzionale per tutti! |
| 13.00 13.40 | VIVIANA FABOZZI FUNCTIONAL TRAINING AL FEMMINILE Integrazione di due mini workout organizzati in un complex e in un time & reps circuit per due tipologie di soggetti: donna ginoid e donna androide |
| 13.50 14.30 | LUCA DALSENSO BODYWEIGHT: POWER FLOW WARM UP Tre idee di warm up pronte per l'uso partendo da tre differenti posizioni iniziali: Squat, Front Lunge, Side Lunge |
| 14.40 15.20 | FEDERICO FIGNAGNANI & MANUEL LIRANI CORE TRAINING Esercizi pratici finalizzati alla stabilità e al rinforzo del corsetto addominale |
| 15.30 16.10 | LUCA DALSENSO - FRANCESCO CIRACÌ & WILD CARD FUNCTIONAL TEAM (G. Gaspano - G. Freguglia - D. Garzarella - F. Castronuovo) FULL BODY TRAINING: KETTLEBELL VS BODYWEIGHT Un allenamento total body in circuito misto cardio e tono che alterna l'utilizzo del corpo libero e del kettlebell |
| 16.20 17.00 | ANDREA NEYROZ & MANUEL LIRANI HANDSTAND PROGRESSION Esercizi pratici sulle propedeutiche per la Verticale e per la Verticale di forza |
| 17.00 | KALISTHENICS® TEAM EXHIBITION |
| 17.10 17.40 | CRUNCH COMPETITION Sfida all'ultimo "addominale" aperta a tutti con iscrizione sul posto IN PREMIO: MEDAGLIE + KIT SPORT LIPOBREAK + KIT NATURE'S BOUNTY + 120 BOTTIGLIE D'ACQUA LAURETANA |

VENERDÌ 31 MAGGIO 2019

| | |
|----------------|---|
| 10.30 11.10 | FRANCESCO FIOCCHI SPARTAN SYSTEM® JOINT MOBILITY Tecniche integrate di brasilian jujitsu, Yoga, Pilates allenare la flessibilità |
| 11.20 12.00 | FEDERICO FIGNAGNANI & ANDREA NEYROZ PREACROBATICA - LAVORO IN AVANTI I primi esercizi pratici per impostare correttamente i rotolamenti in avanti, i ribaltamenti e i salti avanti |
| 12.00 | KALISTHENICS® TEAM EXHIBITION |
| 12.10 12.50 | SANDRO ROBERTO & WILD CARD FUNCTIONAL TEAM (S. De Matteis - F. Castronuovo - L. De Montis) SUSPENSION TRAINING AND BODYWEIGHT CIRCUIT FOR CORE STRENGTH Un circuito funzionale in cui si alternano strategie di allenamento in sospensione e a corpo libero per il rinforzo del core |
| 13.00 13.40 | LUCA DALSENSO & WILD CARD FUNCTIONAL TEAM (D. Garzarella - J. Amin Giraldo - G. Freguglia) CARDIO FUNCTIONAL TRAINING L'allenamento cardiovascolare attraverso tecniche e strategie specifiche del functional training |
| 13.50 14.30 | FRANCESCO FIOCCHI & WILD CARD FUNCTIONAL TEAM (D. Zinfollino - S. De Matteis - G. Gaspano) STRENGTH & BODYWEIGHT La forza isometrica applicata al lavoro a coppie |
| 14.30 | PERFORMANCE DI BREAK FUSION + KALISTHENICS TEAM |
| 14.40 15.20 | FUNCTIONAL & KALISTHENICS TEAM FUNCTIONAL VS KALISTHENICS Integrare l'allenamento funzionale alla ginnastica calistenica per il miglioramento della performance |
| 15.30 16.10 | SANDRO ROBERTO FUNCTIONAL TRAINING E PREPARAZIONE ATLETICA Gli elementi dell'allenamento funzionale al servizio della preparazione atletica |
| 16.20 17.00 | MARCO MAZZESI PARALLETES, P-BAR & BAR TRAINING Esercizi di preparazione generale e specifica alle parallele e alla sbarra |
| 17.00 | PERFORMANCE DI BREAK FUSION + KALISTHENICS TEAM |
| 17.10 17.40 | CRUNCH COMPETITION Sfida all'ultimo "addominale" aperta a tutti con iscrizione sul posto IN PREMIO: MEDAGLIE + KIT SPORT LIPOBREAK + KIT NATURE'S BOUNTY + 120 BOTTIGLIE D'ACQUA LAURETANA |

SABATO 1 GIUGNO 2019

| | |
|----------------|---|
| 10.00 10.40 | SANDRO ROBERTO BODYWEIGHT: HIGH INTENSITY WARM UP Il riscaldamento è già allenamento! |
| 10.50 11.30 | LUCA DALSENSO KETTLEBELL TRAINING: FROM CONVENTIONAL TO UNCONVENTIONAL Come fondere l'eserciziologia fondamentale del kettlebell con nuove proposte per rendere Full Body le proposte di workout |
| 11.40 12.20 | CARLO DOLZAN BARBELL TRAINING E PREPARAZIONE ATLETICA L'allenamento funzionale con il Barbell per la preparazione atletica |
| 12.30 13.10 | FRANCESCO FIOCCHI & WILD CARD FUNCTIONAL TEAM (L. De Montis - G. Freguglia - D. Zinfollino) SPARTAN SYSTEM® AFAP & BONUS Un allenamento che per il suo completamento richiede strategia e tattica: mente e corpo uniti per vincere! |
| 13.20 14.00 | SANDRO ROBERTO & WILD CARD FUNCTIONAL TEAM (S. De Matteis - L. De Montis - F. Castronuovo) KETTLEBELL TRAINING FROM BASIC TO ADVANCED Le progressioni didattiche per il passaggio da un esercizio base ad un esercizio avanzato con i kettlebell |
| 14.10 | PERFORMANCE DI BREAK FUSION + KALISTHENICS TEAM |
| 14.30 15.10 | CARLO DOLZAN KETTLEBELL TRAINING & FLEXIBILITY L'allenamento funzionale con i kettlebell per l'incremento della flessibilità |
| 15.20 16.00 | FRANCESCO FIOCCHI BODY WEIGHT: WORK-PLAY-FUN Allenarsi giocando con il solo impiego del proprio corpo |
| 16.00 | PERFORMANCE DI BREAK FUSION + KALISTHENICS TEAM |
| 16.10 16.50 | MONICA SCURTI BARBELL TRAINING Dal warm up al cool down: come strutturare una lezione con il solo utilizzo del bilanciere olimpionico |
| 17.00 17.40 | SANDRO ROBERTO BODYWEIGHT & SUSPENSION TRAINING COMBO EXERCISE Le progressioni didattiche a corpo libero per la realizzazione di esercizi complessi al suspension |

DOMENICA 2 GIUGNO 2019

| | |
|----------------|---|
| 10.00 10.40 | FRANCESCO FIOCCHI SPARTAN SYSTEM® ATHLETICS MOVEMENTS I movimenti atletici di condizionamento |
| 10.40 | PERFORMANCE DI BREAK FUSION + KALISTHENICS TEAM |
| 10.50 11.30 | FEDERICO FIGNAGNANI & ANDREA NEYROZ - ANDREA PEDRAZZI PLANCHE PROGRESSION Esercizi pratici sulle propedeutiche per la Planche |
| 11.40 12.20 | SANDRO ROBERTO ATHLETIC FUNCTIONAL TRAINING Gli esercizi più atletici dell'allenamento funzionale |
| 12.30 13.10 | ANDREA NEYROZ & NICOLA SACCON FLEXIBILITY - MOBILITÀ ATTIVA Esercizi per il rinforzo e l'allungamento degli arti inferiori |
| 13.20 14.00 | FRANCESCO CIRACÌ & ALL WILD CARD FUNCTIONAL TEAM HUMAN TARGET FUNCTIONAL CIRCUIT Migliorare la performance con il functional training in un perfetto connubio tra fatica e divertimento |
| 14.00 | PERFORMANCE DI BREAK FUSION + KALISTHENICS TEAM |
| 14.10 14.50 | SANDRO ROBERTO & WILD CARD FUNCTIONAL TEAM (D. Garzarella - S. De Matteis - D. Zinfollino) FUNCTIONAL WORKOUTS Tre tipologie di circuito per tre obiettivi funzionali: resistenza cardio, equilibrio e flessibilità |
| 15.00 15.40 | CARLO DOLZAN & WILD CARD FUNCTIONAL TEAM (G. Freguglia - F. Castronuovo - L. De Montis) FULL BODY TRAINING: KETTLEBELL VS BARBELL Un allenamento total body in circuito misto cardio e tono che alterna l'utilizzo del corpo libero e del kettlebell |
| 15.50 16.30 | DONATELLA LONGHI SUSPENSION & BODYWEIGHT CIRCUIT FOR BALANCE & FLEXIBILITY Esercizi per il miglioramento dell'equilibrio e della flessibilità organizzati in un circuito misto a corpo libero e in sospensione |
| 16.40 17.20 | CRUNCH COMPETITION Sfida all'ultimo "addominale" aperta a tutti con iscrizione sul posto IN PREMIO: MEDAGLIE + KIT SPORT LIPOBREAK + KIT NATURE'S BOUNTY + 120 BOTTIGLIE D'ACQUA LAURETANA |