



PROGRAMMA

SABATO

10.00 > 10.50 COME ALLENARE LA FORZA

Con il Functional Training (Emanuele, Roberto)

10.00 > 10.50 CAUSA ED EFFETTO COINCIDONO

Trattamento post infortunio della caviglia (Giovanni)

11.00 > 11.50 NEURAL PATHWAYS

Neural Bootkamp perché e come farlo (Guido)

11.00 > 11.50 CULTURA FISICA FUNZIONALE

Il Circuito Hatfield (Pietro, Ciro)

12.00 > 12.50 UN'ORA DI PROGETTO GLUTEO

(Enrico)

12.00 > 12.50 FUNCTIONAL EXPERT

Allenare il Movimento (Pietro, Ciro)

Pausa pranzo **13.00 > 14.00**

14.00 > 14.50 LA CATENA LINGUALE

Approccio analitico e problematiche (Giovanni)

14.00 > 14.50 KETTLEBELL & FITNESS

L'allenamento con i kettlebell alla portata di tutti (Roberto)

15.00 > 15.50 LA SEQUENZA "P GRECO"

Il nuovo allenamento (Guido)

15.00 > 15.50 PERSONAL TRAINING VS MINICLASS

Come ottimizzare l'allenamento in piccoli gruppi (Emanuele)

16.00 > 16.50 CULTURA FISICA FUNZIONALE

Stimoli ottimali per l'ipertrofia funzionale (Pietro, Ciro)

16.00 > 16.50 ATTACCO ALLO STACCO (Enrico)

DOMENICA

09.00 > 9.50 LE DISARMONIE DEL TORACE

scapole alate, dorso piatto, anomalie costali. Prendiamole di petto! (Giovanni)

09.00 > 09.50 PROPEDEUTICA PER LE TRAZIONI

(Roberto, Emanuele)

10.00 > 10.50 ATT IL NUOVO CIRCUITO (Guido)

10.00 > 10.50 IL NUOVO CORE TRAINING

Freno-estensione, freno- flessione, freno-rotazione (Pietro, Ciro)

11.00 > 11.50 DUMBELL VS KETTLEBELL

Amici o nemici (Roberto, Emanuele)

11.00 > 11.50 NEURAL PATHWAYS

Allenamento neurale e performance: l'anello mancante (Guido)

12.00 > 12.50 MOBILITY ROUTINE

Dalla caviglia alla spalla (Pietro, Ciro)

12.00 > 12.50 ACCELERA DECELERANDO (Enrico)

Pausa pranzo **13.00 > 14.00**

14.00 > 14.50 PROBLEMI ALLA SPALLA?

Valutazione e Correzione funzionale (Pietro, Ciro)

14.00 > 14.50 POWER ENDURANCE

Come essere esplosivi e mantenerlo nel tempo (Emanuele, Roberto)

15.00 > 15.50 PROPRIOCESIONE

La chiave del movimento intelligente? (Guido)

15.00 > 15.50 SALTA CHE TI PASSA (Enrico)

16.00 > 16.50 ADDIO MAL DI SCHIENA

Il programma perfetto (Pietro, Ciro)

16.00 > 16.50 ANIMAL PARTY

Muoviamoci come loro (Emanuele, Roberto)