

# NEW WORLD R-EVOLUTION

16 - 17 MARZO

08.30/10.00 Registrazione

10.00/10.30 Benvenuto e presentazione Convention

## OUR PROGRAM / SATURDAY

	SALA FUNZIONALE	SALA MIO-FASCIAL/POSTURAL	SALA PERSONAL TRAINING
10.30/11.20	<b>CIRO</b> FUNCTIONAL EXPERT Catena estensoria dell'anca: bipedalico o monopodalico?	<b>ESTER</b> THE NEURAL FACTOR TRAINING La Fascia come connessione tra Sistema Nervoso, siste- ma immunitario e muscolare	<b>ENRICO</b> IMPARA LO SQUAT Attraverso gli errori
11.40/12.30	<b>GUIDO</b> NEURAL PATHWAYS Neural Boot Kamp Perché e come farlo	<b>ENRICO</b> SPRINTA CHE TI PASSA	<b>GIOVANNI</b> LE RIVOLUZIONARIE OSSERVAZIONI DI MÈZIÈRES
12.50/13.40	<b>PIETRO</b> 4 FANTASTICI PROPEDEUTICI per imparare e migliorare lo stacco da terra.	<b>ESTER</b> HAMAZON FUNCTIONAL LADIES dal Miofasciale al Funzionale andata e ritorno TUTTO AL FEMMINILE	<b>GUIDO</b> NEURAL PATHWAYS: Allenamento Neurale e Performance: Gli anelli mancanti
13.40/14.50 PAUSA PRANZO			
15.00/15.50	<b>GUIDO</b> SPORT MARKETING: l'innovazione dal PT singolo al Personal Group	<b>PIETRO E CIRO</b> MED-BALL & ROTATIONAL POWER	<b>GIOVANNI</b> LE GINOCCHIA: analisi posturale e tecniche correttive
16.10/17.00	<b>CIRO</b> FUNCTIONAL EXPERT Core training: Freno-movimento... Il segreto della performance	<b>ESTER</b> FREE-MOBILITÀ SOTTO CARICO I carichi, una prospettiva diversa per lavorare sulla mobilità articolare	<b>ENRICO</b> ATTACCO ALLO STACCO
17.10/18.00	<b>GUIDO</b> ATHLETIC TARGET TRAINING Focus On Core & Abs	<b>GIOVANNI</b> L'ARTO SUPERIORE: "liberiamoci dalle catene" migliorando la postura, l'elasticità e mobilità articolare	<b>PIETRO</b> NO PAIN, ALL GAIN!

# OUR PROGRAM / SUNDAY

09.30/10.20

## SALA FUNZIONALE

ENRICO

METODI COMPLEX E METODI CONTRAST

## SALA MIO-FASCIAL/POSTURAL

ESTER

PILATES MIOFASCIALE IL NUOVO MAT

## SALA PERSONAL TRAINING

PIETRO

CFF - LA VALUTAZIONE FUNZIONALE DELL'ANCA.

10.40/11.30

CIRO

FUNCTIONAL EXPERT  
Upper body:  
tirate e spinte... movimenti non muscoli.

GIOVANNI

ARTROSI DELL'ANCA:  
dal ragionamento all'applicazione pratica tramite tecniche..."decompressive"

GUIDO

BILANCIERE E MANUBRI:  
Unconventional Pattern

11.50/12.40

ENRICO

ATTIVAZIONI PLIOMETRICHE

ESTER

FREE - POSTURAL DYNAMIC  
La sinfonia delle linee Mofasciali

CIRO E PIETRO

IPERTROFIA E PERFORMANCE:  
Programmiamo insieme un mesociclo di Allenamento

12.45/14.00  
PAUSA PRANZO

14.10/15.00

GUIDO

NEURAL PATHWAYS:  
forza a corpo libero; come aumentarla

PIETRO

CFF - ALLENAMENTO PER IL MORFOTIPO GINOIDE.

GIOVANNI

ERNIA DEL DISCO:  
Ragioniamo insieme per una strategia vincente

15.10/16.00

GUIDO E ESTER

LA BELLA E LA BESTIA

ENRICO

UN'ORA DI PROGETTO GLUTEO

CIRO

ADDIO MAL DI SCHIENA:  
Il programma per tutti.

16.10/17.00

CIRO

KETTLEBELL TRAINING:  
l'utilizzo del Kettlebell nei corsi di gruppo.

PIETRO

CFF - CIRCUITO HATFIELD:  
Ipertrofia Funzionale e allenamento a circuito

GUIDO

NEURAL PATHWAYS  
- BACK PAIN -  
le Strategie immediate in sala personal

**Crazy  
Fitness**  
ESTD. 1989

**GINO MOTTOLA**

Via Viole, 6, Trentola Ducenta, Italia, 81038

**FUNCTIONAL TRAINING SCHOOL**

**FUNCTIONAL TRAINING SCHOOL**

Per info Segreteria 335 6890 799  
info@functionaltrainingschool.com