



## Area 1

Nell'area 1 si alterneranno lezioni di crossfit, tenute da Alessandro Bianchini, a lezioni di Calisthenics tenute da Francesco Bellè.

### Sabato 09 settembre

<b>ORE 10AM</b>	Bellè Francesco	<b>INTRODUZIONE CALISTHENICS</b>
<b>ORE 11AM</b>	Bianchini Alessandro	IMPROVEMENT OF POSTURAL AND RESPIRATORY MECHANICS
<b>ORE 3PM</b>	Bellè Francesco	MASTERCLASS HANDSTAND
<b>ORE 4PM</b>	Bianchini Alessandro	ABC OLYMPIC WEIGHTLIFTING
<b>ORE 5PM</b>	Bellè Francesco	OPEN WORKOUT
<b>ORE 6PM</b>	Bianchini Alessandro	KETTLEBELL: THE MOST ALL- ROUND PIECE OF EQUIPMENT

### Domenica 10 settembre

<b>ORE 10AM</b>	Bianchini Alessandro	<b>THE SQUAT: THE PARADIGM</b>
<b>ORE 11AM</b>	Bellè Francesco	INTRODUZIONE CALISTHENICS
<b>ORE 3PM</b>	Bianchini Alessandro	THE STRATEGY TO WIN
<b>ORE 4PM</b>	Bellè Francesco	MASTERCLASS HANDSTAND
<b>ORE 5PM</b>	Bianchini Alessandro	OPEN WORKOUT
<b>ORE 6PM</b>	Bellè Francesco	OPEN WORKOUT

## Area 2

**Endurance – Luca Filipas Endurance Coach & Sport Scientist (Ph.D in Sport Science Endurance Academy).** E' previsto un programma dove attività di formazione si alterneranno a dimostrazioni interattive pratiche legate agli sport di resistenza/endurance

### Sabato 09 settembre

<b>Dalle 9:00 alle 12:00</b>	Luca Filipas	SPRINT TEST CON FOTOCELLULE
<b>Dalle 14:00 alle 17:00</b>	Luca Filipas	ANALISI BIOMECCANICA DEGLI SPRINT TEST + MASTERCLASS SULLA TECNICA DI CORSA

## Domenica 10 settembre

Dalle 9:00 alle 12:00	Luca Filipas	VALUTAZIONE FUNZIONALE CON METABOLIMETRO E LATTACIDOMETRO
Dalle 14:00 alle 17:00	Luca Filipas	CONSULENZA SULLA PROGRAMMAZIONE DEGLI ALLENAMENTI DI ENDURANCE

## Area 3

### Mindfulness e setting mentale

**Mindfulness - Come portare benessere nella tua vita di atleta Simone Bassoli (Mental Coach e Docente Mindfulness)**

### Fitness musicale

**Fitness Musicale - Nicola Rossi (X-Fit University)**

## Sabato 09 settembre

ORE 11AM	Nicola Rossi	PILATES
ORE 12AM	Nicola Rossi	YOGA
ORE 13AM	Nicola Rossi	NATURAL MOVEMENT
ORE 14PM	Simone Bassoli	MINDFULNESS
ORE 15PM	Nicola Rossi	K-FUNCTIONAL TRAINING
ORE 16PM	Nicola Rossi	AEROBICA
ORE 17PM	Simone Bassoli	I PASSI DEL MENTAL COACHING

## Domenica 10 settembre

ORE 10AM	Simone Bassoli	MINDFULNESS SPORTIVA
ORE 11AM	Nicola Rossi	FUN CIRCUIT
ORE 12AM	Nicola Rossi	K-FUNCTIONAL TRAINING
ORE 13AM	Nicola Rossi	TRAINING REVOLUTION
ORE 14PM	Simone Bassoli	PREPARAZIONE MENTALE
ORE 15PM	Nicola Rossi	FUNCTIONAL STEP
ORE 16PM	Nicola Rossi	BODY IN ACTION