



## **PROGRAMMA**

### **VENERDÌ 10 OTTOBRE**

- 15.00:** Accredito
- 16.00:** Apertura Lavori
- 16.15 - 18.00:** - Allenamento libero con i Tecnici Nazionali FIPE di Pesistica Olimpica, Kettlebell Power e AinS Training  
- Test di valutazione strumentale
- 18.00 - 18.15:** **Presentazione Functional Strength FIPE**
- 18.15 - 19.30:** Mini Master Class Functional Strength

### **SABATO 11 OTTOBRE**

- 8.00:** Accredito
- 9.00:** Apertura dei lavori - **Dr. Antonio Urso**
- 9.10 - 9.50:** Sessione Teorica 1 - Analisi video del gesto della Pesistica Olimpica (**Marco Di Marzio**)
- 9.50 - 10.30:** Sessione Teorica 2 - La valutazione dell'idratazione per l'allenamento (**Ing. Jacopo Talluri**)
- 10.30 - 11.10:** Sessione Teorica 3 - Analisi della Forza attraverso Test isometrici (**Prof. Albano Rubeca e Dr. Carlo Varalda**)
- 11.10 - 11.30:** Pausa
- 11.30 - 12.10:** Sessione Teorica 4 - La propriocettività: finalità ed allenamento (**Prof.ssa Cristina Cortis**)
- 12.10 - 12.50:** Sessione Teorica 5 - Adattamenti metabolici del Functional Strength (**Dr. Antonio Gianfelici**)
- 12.50 - 13.30:** Sessione Teorica 6 - Uso dei sensori inerziali (**Dr. Gianluca Peluso**)
- 15.30 - 19.30:** Sessioni pratiche di Pesistica Olimpica (Strappo, Slancio, Esercizi dalla Sospensione), Kettlebell Power (Swing 2 e 1 Hands, Snatch, Clean&Jerk), AinS Training (Esercizi in Trazione, Esercizi in Spinta, Esercizi Combinati, Esercizi Monopodalici, Esercizi per il Core, Esercizi Dinamici) e Functional Strength (Training Class 1, Training Class 2, Challenge);
- 21.30 - 23.00:** **Sport & Health (S&H)** - L'innovativo programma di Training funzionale rivolto al Wellness e allo Sport. La successione degli esercizi è studiata per stimolare sia il sistema circolatorio che quello metabolico con effetti sul consumo dei grassi di deposito (**Giuseppe Mandarelli**)

### **DOMENICA 12 OTTOBRE**

- 9.00 - 13.45:** Sessioni pratiche di Pesistica Olimpica (Strappo, Slancio, Esercizi dalla Sospensione), Kettlebell Power (Swing 2 e 1 Hands, Snatch, Clean&Jerk), AinS Training (Esercizi in Trazione, Esercizi in Spinta, Esercizi Combinati, Esercizi Monopodalici, Esercizi per il Core, Esercizi Dinamici) e Functional Strength (Training Class 1, Training Class 2, Challenge);
- 14.30:** Esame Recertification Event