



FIB&FIT



I EVENTO NAZIONALE

**11 E 12
DICEMBRE
2021**

Centro My
Well
Palafressati
Via Paolo
Borsellino, 3
Caserta

**SEMBRA
IMPOSSIBILE
FINCHÉ NON
VIENE
FATTO**

Info & Prenotazioni

Tel. 0813932808

WhatsApp. 3478071070

Email. amministratore@fibefit.it

WS Roberto Sara:
Criss Cross tra le Intensity
Training Session ed il Fartlek

WS Emiliano De Bianchi:
New Skills

WS Mario Arcieri:
Corretta postura nel Biking
Program - Prevenzione e
Traumi

OFFICIAL SUPPLIER

**TEAM
WEAR**



OFFICIAL SPONSOR

ONFIT
A.S.D.
WELLNESS & MOTION

f @ y fibefit.it

**11 E 12
DICEMBRE
2021**

**Centro My
Well
Palafressati
Via Paolo
Borsellino, 3
Caserta**

IL PRIMO EVENTO NAZIONALE

BIKING program

I WORKSHOP

WS Roberto Sara:

Criss Cross tra le Intensity Training Session ed il Fartlek

Questo WS desidera essere un viaggio alla scoperta delle caratteristiche specifiche delle 4 ITS del nostro programma di allenamento e delle possibilità di far coesistere, anche nella stessa ride, più di una ITS a seconda delle capacità condizionali sollecitate e dei sistemi energetici coinvolti, al fine di sfruttare al meglio la periodizzazione all'interno del centro dove operiamo.

WS Mario Arcieri:

Corretta Postura nel Biking Program Prevenzione e Traumi

L'attività di Biking Program ha bisogno di un'attenta e scrupolosa conoscenza, dal parte del Biking Instructor, di ogni elemento del programma e di tutte le sfumature possibili di corretto posizionamento nelle varie andature, per rendere il Biking Program un allenamento armonico ed efficace.

Conoscere la corretta postura ci consentirà di produrre qualità e benessere nei confronti dei nostri allievi e Biker

WS Emiliano De Bianchi:

New Skills

Ottenere nuove competenze per aumentare la qualità. Dall'attività compensativa per il Biker alla realizzazione di programmi di allenamento differenziati. Workshop teorico-pratico per innovare l'allenamento

Info & Prenotazioni

Tel. 0813932808

WhatsApp. 3478071070

Email. amministratore@fibefit.it

Per prenotazioni alberghiere e la cena del Sabato,
si prega di scrivere alla email: marketing@sunsetgroup.it

*** Per la partecipazione all'evento è obbligatoria la tessera a Fib&Fit SSD**

IL PROGRAMMA

Sabato 11/12/2021

Ore 09:00 - 11:00 **WS Roberto Sara:**
Criss Cross tra le Intensity Training Session ed il Fartlek

Ore 10:00 - 12:00 **WS Mario Arcieri:**
Corretta postura nel Biking Program
Prevenzione e Traumi

Ore 11:00 - 13:00 **WS Emiliano De Bianchi:**
New Skills

FASCIA A

Ore 15:00 Mario Arcieri
Danny Rea

Ore 16:00 Roberto Sara
Ciro De Simone

FASCIA B

Ore 17:15 Emiliano De Bianchi
Mary De Simone

Ore 18:15 Beppe Meglio
Gerardo Russo

FASCIA C

Ore 20:00 Mario Arcieri
Roberto Sara
Emiliano De Bianchi
Beppe Meglio

Domenica 12/12/2021

Ore 09:00 - 11:00 Team Building
Master - National Team - Coordinatori -
Consiglio direttivo Fib&Fit