

# PROGRAMMA MASTER FUNCTIONAL BODYWEIGHT

## Modulo 1: Sabato 12 Dicembre

4 ore	Introduzione al Body-weight; Mobilità articolare di base e dinamica; Principio azione-funzione relativo al bodyweight; Workout 1 (Full body-weight); Esercizi di base (Core training);
4 ore	Progressione degli esercizi (core training); Workout 2 (lower body-weight); Esercizi di base (lower body-weight); Progressione degli esercizi (lower body-weight);

## Modulo 2: Domenica 13 Dicembre

4 ore	Workout 3 (Upper body weight); Esercizi di base (Upper body-weight); Progressione degli esercizi (Upper body-weight);
4 ore	Workout in coppia; Programmazione e pianificazione di una seduta di functional training dedicata al body-weight; Simulazione circuit training;