

MASTERCCLASS

DI ALLENAMENTO CALISTENICO



Roma Sport Week Race



Descrizione

Sessione tecnica di allenamento a numero chiuso per il lavoro a corpo libero.

Istruttori qualificati per qualità, sicurezza e personalizzazione.

Caratteristiche



Max 18 partecipanti



Forza e Controllo Motorio



Approccio Educativo e Pratico



Durata
60 Minuti



Target
Base / Intermedio
Studenti Sportivi
Appassionati di Calisthenics

Lo scopo dell'evento è diffondere questa metodologia di allenamento con lo scopo di migliorare il **benessere e la salute**, imparando a controllare il proprio corpo e a canalizzare la **propria forza** per migliorare tutte le attività della vita quotidiana e non con scopi agonistici.



**Benessere, Salute
e Divertimento**



Impatto Territoriale



Crescita e Aggregazione Locale

Organizzatore : Lorenzo Ventura 3270150595

Per iscrizioni: Contattare il sito

SPORTWEEKRACE

SPORT WEEK RACE

— *Functional & Calisthenics Experience* —



Roma Sport Week Race

Organizzatore: Lorenzo Ventura

Contatti: 3270150595

Finalità dell'evento

Promuovere l'attività fisica come strumento di crescita personale e benessere.

Cosa è la ginnastica funzionale

- Allenamento che unisce forza, resistenza e mobilità.



SPORT WEEK RACE

— *Functional & Calisthenics Experience* —



Roma Sport Week Race

Masterclass di Allenamento Funzionale – Open Class

Sessione di training aperta a tutti!

- ▶ Esercizi di forza e coordinazione
- ▶ Circuiti ad alta intensità
- ▶ Divertimento e condivisione



SPORT WEEK RACE

— *Functional & Calisthenics Experience* —

Struttura della Lezione

- ▶ Riscaldamento Dinamico
- ▶ Workout Funzionale
 - Circuit Training
 - Esercizi a corpo libero
 - Lavoro su forza e resistenza

Impatto Territoriale & Pubblico Target

- Adulti e Appassionati di Fitness
- Giovani Atleti e Studenti
- Possibilità di adattarsi

Iscrizione alla Seduta di Allenamento:

Sarà possibile effettuare l'iscrizione alla seduta di allenamento sul sito della Sport Week Race:

www.sportweekrace.it



SPORT WEEK RACE

FUNCTIONAL & CALISTHENICS EXPERIENCE



Roma Sport Week Race

PRESENTAZIONE DEL MONDO DEL CALISTHENICS ALLO IUSM

Verso la nuova AFS di Allenamento Calistenico - Settembre 2026

Temi Principali:

- *Cos'è il Calisthenics e come si è evoluto*
- *Applicazioni nel Fitness e Preparazione Atletica*
- *Opportunità Formative e Professionali*
- *Proposta della futura AFS*



Valore del Progetto:

- *Integrazione tra pratica sportiva, formazione e divulgazione*
- *Promozione di discipline emergenti in ambito accademico*
- *Percorso strutturato e continuo nel tempo*
- *Impatto Educativo e Sociale*

Conclusione:

- *Un progetto innovativo e sostenibile per il futuro dello sport e della formazione.*

Organizzatore: Lorenzo Ventura 3270150595