

GIOVEDÌ 28 MAGGIO

Orario	Attività
11 – 11.40	SYSTEM PUSH • PULL • CORE , interval training dedicato a spinta, trazione e stabilità del core per migliorare controllo del corpo, resistenza muscolare e qualità del movimento a corpo libero.
12 – 13	LEVEL START* : Metteti in gioco in 3 challenge: active hang - burpees - pull up. Vieni a scoprire il tuo livello!!!
14 – 14.40	SPINE MOBILITY , lezione sulla mobilità del tronco ai fini di un corretto funzionamento della colonna vertebrale.
15 – 16.00	LEVEL START* : Metteti in gioco in 3 challenge: active hang - burpees - pull up. Vieni a scoprire il tuo livello!!!
16.15 – 16.55	FISICO IBRIDO FULL BODY : una sessione ad alta densità che coinvolge tutti i distretti muscolari in sequenza, combinando pattern di spinta, trazione e lavoro degli arti inferiori in un unico flusso integrato. La struttura ibrida basata su esercizi con il peso corporeo per massimizzare lo stimolo neuromuscolare in 30 minuti. Sviluppi forza, resistenza muscolare e coordinazione nello stesso allenamento — nessuna qualità sacrificata.
17.15 – 17.55	HIP & LEG MOBILITY , lezione sulla mobilità delle anche e degli arti inferiori ai fini di una corretta funzione articolare e muscolare negli esercizi di gambe a corpo libero e non.

Link: [Iscrizione alle attività](#)

Link: scopri cos'è Level Start :  Level freebie RW.pdf

VENERDÌ 29 MAGGIO

Orario	Attività
11 – 11.40	SYSTEM LOWER BODY POWER , lezione dinamica focalizzata su gambe, core e resistenza metabolica attraverso esercizi intensi e continui per sviluppare forza, stabilità e capacità atletica.
12 – 13	LEVEL START* : Metteti in gioco in 3 challenge: active hang - burpees - pull up. Vieni a scoprire il tuo livello!!!
14 – 14.40	CALISTHENICS FOR RUNNERS : proposta di esercizi a corpo libero/calisthenics finalizzati al miglioramento del benessere del corridore, con un conseguente incremento delle sue prestazioni, attraverso proposte di esercizi a carattere preventivo e di rinforzo.
15 – 16.00	LEVEL START* : Metteti in gioco in 3 challenge: active hang - burpees - pull up. Vieni a scoprire il tuo livello!!!
16.15 – 16.55	SYSTEM SHOULDERS • ARMS • CORE , Interval training intenso dedicato a upper body e core per sviluppare resistenza, controllo e capacità di mantenere qualità e performance anche sotto fatica.
17.15 – 17.55	FISICO IBRIDO CORE : sessione lavori sulla stabilità profonda del core attraverso una progressione che integra esercizi isometrici, anti-rotazione e controllo del diaframma. Alterniamo stimoli di forza con lavoro funzionale per attivare sia la muscolatura superficiale che quella stabilizzatrice profonda. L'obiettivo è costruire un centro del corpo solido che trasferisca forza in ogni movimento, non solo un addome estetico.

Link: [Iscrizione alle attività](#)

Link: scopri cos'è Level Start :  Level freebie RW.pdf

BURNINGATE CUP RIMINI WELLNESS 2K26

SABATO 30 MAGGIO:

Ore 11.00 – 11.50:

FASE 1.1 Campionato nazionale set ranking 60”

Free area

Ore 14.30 – 15

FASE 1.2 Campionato nazionale set ranking 60”

Free area

Ore 16.15: Esibizione Manuel Sbaraman: Front Lever Little Finger

Ore 16.30 – 17.15

FASE 2 Campionato nazionale: Quarti di finale 1 vs 1 60”

DOMENICA 31 MAGGIO:

Ore 11.00 – 11.45:

FASE 3 Campionato nazionale: Semifinale finale 1 vs 1 60”

Ore 12 - 12.35:

CTRL the bars team Battle (battle singoli e doppi team 1 vs team 2)

Free area

Ore 14.45 – 15.20

CTRL the bars team Battle (battle singoli e doppi team 1 vs team 3)

Ore 15.30 – 16.15:

FASE 4 Campionato nazionale: Finale 1 vs 1 2 x 45”

Ore 16.30 – 17.10

CTRL the bars team Battle (battle singoli e doppi team 2 vs team 3)

Ore 17.30: Premiazioni

Il palinsesto potrebbe subire variazioni!!!

