

BEAR BROS TRAINING SUMMIT

www.bearbrosacademy.com | instagram @bearbrotrainingsummit | email summit@bearbrosacademy.com

SABATO 1 FEBBRAIO 2025

Sala Mobilità/ Verticalismo	Sala Powerlifting	Sala Calisthenics	Sala Teoria	
Stefano Bodria e Leo Gashi Progressioni e tecnica della Human flag PRATICA 10:15-11:30	Alessandro Pirovano Migliorare nelle Skills e nelle alzate con bilanciere. Possibile? TEORIA 10:00-11:15	Denis Piccolo Loop bands vs dream machine? PRATICA 10:00-11:15	Jacopo Cavanna e Alessio Ferlito Programmazione lineare vs ondulata nel Powerlifting TEORIA 10:15-11:15	
	Jacopo Cavanna Costruire un warmup efficace per squat e stacco PRATICA 11:30-12:45	Denis Piccolo Tecnica e progressioni per la trazione a un braccio PRATICA 11:30-12:45	Stefano Bodria e Alessandro Pirovano Le basi della programmazione nel Calisthenics TEORIA 11:30-12:30	Alessio Ferlito Complementari: sceglierli con criterio in base a muscoli carenti e sticking point 12:45-13:45
	Jacopo Cavanna Squat low bar vs highbar: tecnica e setup PRATICA 13:00-14:15	Leo Gashi I migliori accessori per il Calisthenics skills PRATICA 13:00-14:15	Denis Piccolo Programmare e periodizzare le skills del Calisthenics TEORIA - INGLESE 14:00-15:00	
	Stefano Bodria e Alessandro Pirovano Verticale made simple PRATICA 12:45-14:00	Alessio Ferlito Costruire un warmup efficace per la panca PRATICA 14:30-15:45	Leo Gashi I migliori accessori per il Streetlifting skills PRATICA 14:30-15:45	Alessandro Pirovano Sapersi vendere come Personal Trainer su Instagram (e non solo) TEORIA 15:10-16:10
	Alessandro Pirovano Tecnica e progressioni per l'handstand push up libero PRATICA 16:15-17:30	Alessio Ferlito Costruire una tecnica vincente nella panca piana PRATICA 16:00-17:15	Stefano Bodria Come arrivare (e far arrivare i vostri allievi) al primo pull up PRATICA 16:00-17:15	Denis Piccolo e Leo Gashi Come creare un coaching online di successo TEORIA 16:30-17:30
Stefano Bodria Introduzione alla verticale a una mano PRATICA 17:30-18:45		Jacopo Cavanna 3 Bilancieri speciali: safety bar e cambered, perchè usarli PRATICA 17:30-18:45	Alessandro Pirovano Isometrie base nel calisthenics: perchè sono le vere basi? PRATICA 17:30-18:45	Denis Piccolo & Leo Gashi Sviluppare un'app: la nostra esperienza con Trainlog TEORIA 17:45-18:45

COME ISCRIVERTI: Per iscriverti scegli la tipologia di iscrizione tra quelle disponibili. Scegli le lezioni che preferisci. Mandaci una mail con l'elenco e il tipo di iscrizione a summit@bearbrosacademy.com

BEAR BROS TRAINING SUMMIT

www.bearbrosacademy.com | instagram @bearbrotrainingsummit | email summit@bearbrosacademy.com

DOMENICA 2 FEBBRAIO 2025

Sala	Sala	Sala	Sala
Mobilità/ Verticalismo	Powerlifting	Calisthenics	Teoria
Alessandro Pirovano Le Loop bands nel calisthenics: come usarle bene. PRATICA 10:15-11:30	Jacopo Cavanna Pre-hab spalle: come assicurarsi di avere spalle stabili e forti PRATICA 10:00-11:15	Denis Piccolo Pull up liberi vs zavorrati: setup e differenze nelle prese PRATICA 10:00-11:15	Leo Gashi Programmare e periodizzare nello StreetLifting: Case study di Nik Bavec TEORIA 10:15-11:15
	Alessio Ferlito 3 Varianti di panca: come e quando utilizzare diversi tipi di sovraccarico PRATICA 11:30-12:45	Leo Gashi Dip zavorrati: come prepararsi alla tecnica da gara PRATICA 11:30-12:45	Stefano Bodria e Denis Piccolo Preparare una gara di skills, 2 casi studio (Stefano e Sandra) TEORIA 11:30-12:30
Jacopo Cavanna Quanta mobilità serve per fare PL TEORIA 11:45-13:00	Jacopo Cavanna Varianti di panca: come e quando lavorare su angoli diversi PRATICA 13:00-14:15	Stefano Bodria Come cambia il "bracing": pull ups, hspu, planche, verticale e front lever PRATICA 13:00-14:15	Alessio Ferlito Westside e Powerbuilding: come usare i principi dell'alternanza degli stimoli per programmare. TEORIA 12:45-13:45
Denis Piccolo Handstand push up liberi e zavorrati: tecnica e cues PRATICA 13:15-14:30		Denis Piccolo Tecnica e progressioni per il 90° push up PRATICA 14:30-15:45	Alessandro Pirovano Creare un template efficiente per programmare TEORIA 14:00-15:00
Stefano Bodria Mobilità per le skills e per prevenire gli infortuni, quanta e dove serve. PRATICA 14:45-16:00	Jacopo Cavanna Stacco da terra: regular vs sumo PRATICA 16:00-17:15	Stefano Bodria Progressioni e tecnica del Front Lever 16:00-17:15	Jacopo Cavanna Portare un atleta agli europei di Powerlifting: Annalisa Brilli case study WEC (ultima lezione) TEORIA 15:15-16:15
Leo Gashi Tecnica nell'Endurance e circuiti efficaci a migliorare il numero di reps PRATICA 16:15-17:30		Alessio Ferlito Complementari lower body: come sceglierli in base a sticking point e muscoli carenti. PRATICA 17:30-18:45	Leo Gashi Muscle Up Zavorrato PRATICA 17:30-18:45
			Stefano Bodria e Jacopo Cavanna Aprire e gestire una palestra, la nostra esperienza con la Bear Bros Academy S.S.D. TEORIA 17:45-18:45

COME ISCRIVERTI: Per iscriverti scegli la tipologia di iscrizione tra quelle disponibili. Scegli le lezioni che preferisci. Mandaci una mail con l'elenco e il tipo di iscrizione a summit@bearbrosacademy.com