

# Update Walking Program:

## “WALKING AND LEGS TRAINING”

a cura di Emanuele Mancinelli

### PROGRAMMA

9:30 – 10:00 RegISTRAZIONI

10:00 – 11:00 Biomeccanica di base: definizione catena cinetica aperta e chiusa, esercizi base, esercizi complementari, analisi dello squat e dell'affondo.  
Anatomia funzionale degli arti inferiori.

11:00 – 12:00 Masterclass I ed analisi esercizi: squat, single squat, dip & squat, down squat

12:00 – 13:00 Analisi teorica della lezione con analisi specifica degli esercizi effettuati

13:00 – 14:00 Break

14:00 – 15:00 Masterclass II ed analisi esercizi: lunge, back lunge, down lunge, side lunge

15:00 – 16:00 Analisi teorica della lezione con analisi specifica degli esercizi effettuati

16:00 – 16:30 Chiusura dei lavori