

# High Intensity Interval Training: dal miglioramento della performance al benessere per tutti

Mercoledì 17 giugno 2026

## PROGRAMMA

### Mercoledì 17 giugno

09.00 – 9.30	Accredito dei partecipanti	
09.30 – 9.45	Saluti Istituzionali e Apertura del Seminario	<i>Rossana Ciuffetti Donatella Minelli</i>
09.45 – 11.15	Principi metodologici dell'allenamento ad alta intensità applicato sia alla performance che al benessere generale.	<i>Fabio Inka</i>
11.15 – 13.00	La gestione dell'intensità, la personalizzazione del lavoro, l'adattamento metabolico e neuromuscolare, e le differenze applicative nei diversi contesti sportivi e fitness.	<i>Fabio Inka</i>
13.00 – 14.00	<i>Pausa Pranzo</i>	
14.00 – 16.30	Parte pratica: esempi concreti di costruzione di sessioni, esercitazioni e applicazioni sul campo.	<i>Fabio Inka</i>
16.30 - 17.00	Conclusione del Seminario	

## Relatori e relatrici partecipanti ai lavori

### ***Rossana Ciuffetti***

Direttore Sport Impact – Sport e Salute Spa

---

### ***Donatella Minelli***

Responsabile Scuola dello Sport – Direzione Sport Impact - Sport e Salute Spa

---

### ***Fabio Inka***

Laureato in Scienze Motorie e in Scienze della Comunicazione, è stato uno dei pionieri dell'allenamento ad alta intensità in Italia. Dal 2009 ha rivoluzionato il modo di vivere il fitness a Roma con il metodo Impacto Training, unendo i principi dell'allenamento ad alta intensità e anticipando il concetto moderno di fitness outdoor e allenamento funzionale ad alta intensità.

Nel 2017 il suo approccio innovativo è stato premiato dal CONI, che ha successivamente integrato il metodo all'interno delle proprie proposte formative e sportive.

Attualmente continua a sviluppare sistemi di allenamento ad alta intensità online attraverso la piattaforma ImpactoTraining.com, la prima al mondo con un algoritmo proprietario in grado di generare allenamenti realmente personalizzati e differenti per ogni singolo utente.

---