

CROSSFITNESS



PROTOCOLLO CHE FA PARTE DELLE DISCIPLINE DI ALLENAMENTO FUNZIONALE : UN SISTEMA IN GRADO DI ATTIVARE IN BREVE TEMPO TUTTE LE CARATTERISTICHE FISICHE E COINVOLGERE TUTTI I MUSCOLI DEL CORPO CON VANTAGGI DI COMPLETEZZA, EFFICACIA E RAPIDITÀ NELL'ALLENAMENTO.

SI TRATTA PRINCIPALMENTE DI MOVIMENTI A CORPO LIBERO CHE STIMOLANO CONTEMPORANEAMENTE PIÙ DISTRETTI MUSCOLARI. PER INTENSIFICARE LO SFORZO VENGONO USATI ATTREZZI A CORPO LIBERO COME KETTLEBELLS, ELASTICI, CORDE, PESI, TRX.

BENEFICI

- ALLENARE TUTTE LE CARATTERISTICHE FISICHE IN MANIERA BREVE E MIRATA
- AUMENTA LA FORZA FISICA, LA RESISTENZA MUSCOLARE, LE CAPACITÀ CARDIOVASCOLARI
- MIGLIORA L'EQUILIBRIO, LA STABILITÀ E L'AGILITÀ.

CHI PUÒ PRATICARLO

PROTOCOLLO DI ALLENAMENTO CHE PUÒ ESSERE ESEGUITO DA TUTTI IN MANIERA INDISTINTA SENZA LIMITAZIONI PER QUANTO CONCERNE L'ETÀ, IL SESSO E LO STATO DI FORMA FISICA. LA MODULARITÀ E LA VARIETÀ DEI PROGRAMMI PROPOSTI PERMETTONO A TUTTI I SOGGETTI DI ALLENARSI IN COMPLETA SICUREZZA.

GIORNI E ORARI

MARTEDI' ORE 13:15