

CROSS FUNCTIONAL WORK OUT**QUANDO:** lunedì e-ò mercoledì 19.40-20.30**DOVE:** Palestra Sociologia**ISTRUTTORE:** Gonzo Aaron**DESCRIZIONE**

Un nuovo corso basato sul training a corpo libero e con sovraccarichi. Attraverso l'utilizzo dei bilancieri e dei più comuni attrezzi "da palestra", le lezioni saranno un vero e proprio mix tra gli allenamenti di tipo cardio e quelli di forza resistente. Le lezioni, per lo più svolte a circuito, avranno un'intensità progressiva nel tempo, in modo tale da creare i giusti adattamenti nel nostro corpo e migliorare, CON IL TEMPO, la nostra forma fisica generale.

OBIETTIVI

- apprendimento dei principali esercizi multiarticolari sia per arti inferiori quali stacco, squat, affondi, sia per la parte alta del nostro corpo, attraverso il coinvolgimento di tutta la muscolatura, sia di "spinta" che di "trazione".
- miglioramento dell'efficienza del nostro sistema cardiovascolare e cardiocircolatorio, grazie ad allenamenti tipo HIIT, EMOM, AMRAP.

ATTREZZATURE UTILIZZATE:

Tra gli attrezzi maggiormente utilizzati troviamo il bilanciere, il kettlebell, la sandbag, i manubri, il trx e la wallball

IMPEGNO RICHIESTO:

L'impegno è medio-alto. Ogni esercizio-circuito, verrà adattato in base al livello e alle capacità del singolo.