

MIX FIGHT TRAINING

QUANDO: martedì e giovedì

DOVE: palestra Sociologia

ISTRUTTORE: Anzalone Thomas

<p>MIX FIGHT TRAINING (17.20-18.10)</p> <p>DESCRIZIONE</p> <p>Il corso è rivolto a tutti gli studenti e studentesse che hanno voglia di mantenersi in forma e imparare le basi dell'autodifesa, prendendo spunto da diversi sport da combattimento, in particolare dal pugilato.</p> <p>L'allenamento sarà strutturato in una fase iniziale di riscaldamento con esercizi di preparazione atletica dove ogni partecipante potrà variare l'intensità del lavoro in base alle proprie capacità e una fase di apprendimento delle tecniche della boxe e della thai boxe trattate in maniera sicura e senza rischi.</p> <p>OBIETTIVI</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Miglioramento delle prestazioni fisiche <input type="checkbox"/> Incremento della forza e resistenza <input type="checkbox"/> Tonificazione muscolare <input type="checkbox"/> Aumento di riflessi e della velocità <input type="checkbox"/> Maggior consapevolezza delle proprie capacità con conseguente aumento della sicurezza e della propria autostima <p>ATTREZZATURE UTILIZZATE</p> <p>Guantoni, sacco, paratibie, piccoli attrezzi.</p> <p>Data la specificità dell'attrezzatura si richiede di utilizzare i propri guantoni. Si consiglia guantoni 12 OZ Decathlon o 10 OZ altra marca. In palestra sono presenti guantoni da poter utilizzare.</p>	<p>MIX FIGHT TRAINING ADV (18.10-19.00)</p> <p>DESCRIZIONE</p> <p>Il corso è rivolto a tutti gli studenti e studentesse che negli anni precedenti <u>hanno già praticato Mix Fight o siano in possesso delle tecniche del pugilato, della thai boxe o di altri sport da combattimento.</u></p> <p>La sessione di allenamento sarà suddivisa in tre parti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Riscaldamento ● Preparazione fisica ● Affinamento della tecnica <p>OBIETTIVI</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Miglioramento delle prestazioni fisiche <input type="checkbox"/> Incremento della forza e resistenza <input type="checkbox"/> Tonificazione muscolare e conseguente diminuzione del grasso corporeo <input type="checkbox"/> Aumento di riflessi e della velocità <input type="checkbox"/> Maggior consapevolezza delle proprie capacità con conseguente aumento della sicurezza e della propria autostima <p>Un corso indicato agli studenti che necessitano di una valvola di sfogo per alleviare lo stress nei periodi in cui lo studio diventa preponderante.</p> <p>ATTREZZATURE UTILIZZATE</p> <p>Guantoni, sacchi, paratibie, piccoli attrezzi. Data la specificità dell'attrezzatura si richiede di utilizzare i propri guantoni. Si consigliano guantoni 12 OZ Decathlon o 10</p>
---	--

<p>IMPEGNO RICHIESTO: medio</p>	<p>OZ altra marca. In palestra sono presenti guantoni da poter utilizzare.</p> <p>IMPEGNO RICHIESTO: <u>medio alto-alto.</u></p>
--	---