

FUNCTIONAL TRAINING (adv)**QUANDO:** lunedì e- o mercoledì 19.40-20.30**DOVE:** Palestra Pozzo**ISTRUTTORE:** Pizarro Raquel**DESCRIZIONE E MATERIALI UTILIZZATI**

Corso **ad alto impatto** finalizzato a migliorare il movimento delle funzioni motorie più importanti. L'approccio a questa metodologia è variegato, a seconda del livello o dell'intensità voluta. In palestra si utilizzeranno sia i piccoli attrezzi (TRX, elastici, manubri...) che i grandi attrezzi (spalliere, scala orizzontale...) anche tramite circuito.

OBIETTIVI

Incrementare

- capacità condizionali (forza, resistenza, potenza),
- capacità coordinative (equilibrio, controllo motorio e posturale, agilità, adattamento motorio..)
- mobilità articolare

ATTREZZATURE UTILIZZATE

Pesi, elastici, trx, step, palle mediche, kettlebell, spalliere, cerchi, tavolette propriocettive...

IMPEGNO RICHIESTO: alto.