

HIRON INTERVAL TRAINING

QUANDO: lunedì e-o giovedì 19.00-19.50

DOVE: palestra SANBAPOLIS (Gialla)

ISTRUTTORE: Danilo Lucca

DESCRIZIONE

In questo corso, grazie a esercizi ad alta intensità e ai giusti momenti di recupero, andremo a tonificare i principali muscoli del corpo e a migliorare la componente aerobica. Ciò potrà incrementare il metabolismo basale che è il principale indicatore per innescare i processi di dimagrimento.

Sì, proprio come un HIIT... non alleneremo solo la parte aerobica del nostro organismo ma potenzieremo anche i nostri muscoli utilizzando i sovraccarichi.

Grazie a questi allenamenti riusciremo ad aumentare la capacità aerobica e la massa muscolare.

Gli esercizi, che verranno eseguiti sia singolarmente che a gruppi saranno in particolare a corpo libero ma talvolta verranno utilizzati alcuni attrezzi.

OBIETTIVI

- rinforzare i muscoli principali degli A.S. - A.I. e tronco
- incrementare la capacità aerobica e di conseguenza la salute cardiovascolare
- imparare a compiere sotto sforzo i movimenti in maniera corretta e fluida

ATTREZZATURE UTILIZZATE

In questo corso non useremo soltanto il nostro corpo ma anche pesi, kettlebell, trx, palla medica e step.

IMPEGNO RICHIESTO

Medio-alto. Qualsiasi attività verrà adattata secondo l'esperienza e le capacità del singolo.