

HIROX TRAINING

QUANDO: lunedì e-o giovedì 19.50-20.40

DOVE: palestra SANBAPOLIS (Gialla)

ISTRUTTORE: Danilo Lucca

DESCRIZIONE

Per chi non sapesse cos'è una gara Hyrox, si tratta di una corsa di 8 km ad alta intensità intervallata, dopo ogni chilometro, da una stazione di esercizi funzionali di forza e resistenza.

Non useremo tutti gli attrezzi che ci sono nelle stazioni di una gara ufficiale ma attraverso esercizi alternativi mirati stimoleremo tutte le caratteristiche necessarie per questo tipo di gara, migliorando le capacità del nostro corpo come forza, agilità, mobilità e resistenza.

In questo corso alleneremo tutte le capacità adatte necessarie per affrontare e superare una gara Hyrox.

Il corso si baserà su esercizi in coppie o a gruppi con lo scopo di fare squadra e preparare tutti ad una gara Hyrox.

OBIETTIVI

- migliorare le capacità condizionali come forza e resistenza coinvolgendo tutti i muscoli del corpo
- essere in grado di gestire dal pdv cinematico e sotto sforzo l'esecuzione corretta degli esercizi.

ATTREZZATURE UTILIZZATE

Utilizzeremo diversi attrezzi durante gli allenamenti tra cui i manubri, le kettlebell, la sandbag, le palle mediche, gli step e il plyobox.

IMPEGNO RICHIESTO

Medio-alto. Ogni allenamento sarà programmato in base al livello e alle capacità di ciascun partecipante.