

FUNCTIONAL TRAINING

QUANDO: lunedì e mercoledì 18.50-19.40

DOVE: Palestra Pozzo

QUANDO: martedì e giovedì 19.00-19.50

DOVE: Palestra Sociologia

ISTRUTTORE: Gonzo Aaron

DESCRIZIONE E MATERIALI UTILIZZATI

Corso 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: medio-alto