

TRIS Definition

QUANDO: martedì 13.10-14.00

DOVE: palestra Sociologia

ISTRUTTORE: MAISTRELLI EDA

DESCRIZIONE

TRIS Definition è un allenamento total body strutturato in tre blocchi di lavoro che si alternano durante ogni lezione:

- * Strength: esercizi di forza e tonificazione
- * Metabolic: lavoro cardiovascolare ad alta intensità
- * Core & Functional: esercizi dedicati alla stabilità, postura e controllo del movimento

L'alternanza delle tre fasi permette di incrementare forza, resistenza e definizione muscolare in un'unica seduta, attraverso allenamenti vari, coinvolgenti e adatti a diversi livelli di preparazione.

OBIETTIVI

- Migliorare la definizione muscolare.
- Incrementare forza e resistenza.
- Rinforzare il core e migliorare la postura.

ATTREZZATURE UTILIZZATE

Tutti quelli a disposizione della palestra di Sociologia (pesi, manubri, elastici, ring, gym-stick, tappetini, bastoni, step, kettlebells, rebounds...)

IMPEGNO RICHIESTO: medio alto-alto.