

METODO
BECREATIVE
FITNESS



Metabolic Interval Training

Ruolo motivazionale dell'istruttore

Masterclass n.1 (bodyweight)

Struttura della lezione > analisi > regole

Allenamento funzionale: perchè funziona?

Esercizi FUNZIONALI

Isometria e pliometria

Masterclass 2 (step)

Sistemi energetici

Allenamento METABOLICO (EPOC e dimagrimento)

Biomeccanica degli esercizi BASE: PLANK

LABORATORIO PRATICO (compiti per casa)

