

METODO
BECREATIVE
FITNESS



Total Body Funzionale Body Weight

Fitness musicale: pro e contro

Masterclass 1

Struttura della lezione > analisi > regole

Focus riscaldamento

Teoria d'allenamento (approfondimenti)

COMPITI PER CASA (Masterclass sbagliata)

Masterclass 2

Allenamento funzionale a corpo libero

Tonificazione/Ipertrofia/Dimagrimento

Analisi Masterclass Sbagliata

Biomeccanica degli esercizi base: SQUAT

LABORATORIO PRATICO (compiti per casa)

