

# FITNESS



**Aumento tono muscolare**  
**Miglioramento resistenza**  
**Flessibilità**  
**Addome e forza**  
**Attività cardio vascolare**  
**Attività bruciagrassi**

**METODO: circuito, stazioni, ripetizioni, piccoli attrezzi, elastici, fitball, cavi, TRX, REVORING, attrezzi isotonici, attrezzi cardiovascolari**

**tempo: da 30' a 60'  
da 1 a 3 volte a  
settimana**

# FUNCTIONAL



**Forza**  
**Tonicità muscolare**  
**Resistenza**  
**Equilibrio**  
**Postura**

**Reattività**  
**Dimagrimento**  
**Massa muscolare**  
**Coordinazione**  
**Capacità funzionali**

**METODO: circuiti funzionali da 8,20,40,60 minuti a seconda del livello.**

**Corpo libero, calistenico, palle mediche, kettellbell, fitball, clubbells, rings, pliobox, TRX, REVORING**

**tempo: da 45' a 60'  
da 1 a 2 volte a  
settimana**

# SPORT



**Periodizzazione allenamenti stagionali**

**Coordinamento progettazione con tecnici**

**Preparazione atletica**

**Tabelle outdoor**

**Aumento prestazioni con proposte di sessioni**

**specifiche: POSTURALI, FUNZIONALI, ATLETICHE, PESISTICHE**

**di livello avanzato per sportivi**

**Test forza, funzionali, rimessa in campo**

**Bioimpedenziometria massa magra-massa grassa**

**METODO: pesistica, circuiti funzionali, forza su attrezzi isotonici, lavoro atletico outdoor dedicato, ginnastica propriocettiva personalizzata**

**tempo: 60'**

**Frequenza da definire con i tecnici**