

Programma del corso **B&T – Boxe Balance & Trybal Training**

Per info su sedi, date e posti disponibili in tempo reale:

www.nonsolofitness.it/corsi/boxe-balance-trybal-training.html

TEORIA:

- Anatomia di base
- Come funziona l'allenamento aerobico – Caratteristiche
- Come funziona l'allenamento anaerobico – Caratteristiche
- Quando e perché entra in azione l'acido lattico
- Come si costruisce una lezione: riscaldamento, parte centrale, defaticamento
- Elementi principali della Boxe (tipi di calci e pugni)
- Corretta esecuzione delle isometrie principali di esecuzione di B&T (squat, affondi...)
- Nomenclatura e corretta esecuzione dei passi base di Aerobica e Step
- Struttura e obiettivi della lezione
- Musica: utilizzo bpm, masterbeat e frase musicale
- Progressione didattica base : lavoro simmetrico su 16 tempi e variazioni (AB – AB / AA-BB/ ecc)
- Cueing gestuale e verbale

PRATICA:

- B&T
- B&T 'CIRCUIT'