

FUTURE ACADEMY

ALLENAMENTO FUNZIONALE BASE

Future Academy

www.futureacademy.it tel: 351 511 4195



DESCRIZIONE

L'Allenamento Funzionale si basa sull'esecuzione di esercizi in grado di mimare i movimenti che il corpo compie nelle situazioni quotidiane di tutti i giorni. Non utilizza complicati macchinari presenti solo nelle palestre più attrezzate, ma si realizza ponendo il corpo ed il suo movimento come cardine degli esercizi attraverso strumenti che si trovano in tutte le case. Si tratta di svolgere esercizi di facile esecuzione, mirati alla movimentazione simultanea di diversi gruppi muscolari che permette un consumo maggiore di calorie.
Il programma prevede 40 video sessioni di allenamento a difficoltà crescente da svolgersi con cadenza giornaliera per 5 giorni a settimana. Ogni sessione di allenamento è strutturata in una parte di riscaldamento, una parte core di 8 minuti di esercizi e da una parte finale di stretching. In ogni video lezione verrai accompagnato da un istruttore qualificato che svolgerà gli esercizi insieme a te, ti sembrerà di essere in palestra insieme al tuo personal trainer dedicato.
Con questo video corso affronterai un viaggio di 8 settimane impiegando soli 20 minuti al giorno!

OBIETTIVI

L'obiettivo di questo video corso è migliorare lo stato di forma fisica e psicologica dell'allievo attraverso sessioni di allenamento giornaliere che propongono esercizi mirati a difficoltà crescente, che hanno lo scopo di mantenersi in forma bruciando calorie. Attraverso questo percorso l'allievo sarà in grado di migliorare tonicità muscolare, resistenza fisica, coordinazione e autostima personale.

www.futureacademy.it tel: 351 511 4195

Sessioni di Allenamento disponibili h24 per un anno intero

Accorcia le distanze e collegati da ogni parte del mondo con qualsiasi dispositivo

Tutor sempre a disposizione, i nostri formatori sono professionisti certificati

40 sessioni di allenamento da svolgere con cadenza giornaliera, 5 volte alla settimana

Alla fine del percorso è possibile richiedere l'attestato



Future Academy
UNA PANORAMICA

Siamo una scuola di formazione che punta su contenuti video multimediali, docenti qualificati e professionisti del settore che hanno tenuto negli ultimi anni più di 300 corsi disponibili sulla nostra piattaforma.