

SCHEDA CORSO

Nome Corso: **CROSS CARDIO**

Istruttore: Valentina, Paolo

Orario Corso: martedì 18.45, venerdì h. 18.45

Durata Corso: 45'

Tipo di allenamento: Cardiovascolare

Descrizione: **Cross Cardio** è un all'allenamento che si concentra sull' aspetto cardiovascolare e funzionale, mirando al cambiamento metabolico al fine di ottenere risultati fisiologici. La prima parte dell'allenamento è cardiovascolare con esercizi calistenici a ritmo musicale che determina insieme alla difficoltà del movimento, l'intensità della prima parte della lezione (cardio). La seconda parte della lezione è ispirata agli esercizi di sollevamento pesi, ginnici e metabolici con diverse proposte di allenamento.