

FICHA TÉCNICA: **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**

DINÁMICA

• **ENTRADA EN CALOR**

- Movilidad articular con ejercicios dinámicos para preparar todas las articulaciones y generar mayor amplitud de movimiento.
- Activación muscular del CORE (la parte central del cuerpo) y estabilización de la columna con ejercicios como plancha, puente y dorsales.

• **PARTE CENTRAL**

- Variación de saltos y movimientos en los trampolines combinados con ejercicios de fuerza para los miembros superiores e inferiores.
- Abdominales.

• **PARTE FINAL**

- Estiramiento de todos los músculos que fueron trabajados.

ACLARACIONES A TENER EN CUENTA

La clase tiene una duración de aproximadamente 60 minutos.

FICHA TÉCNICA: ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

RESPONSABLE:

VITÓRIA DA SILVEIRA JAHN

- Graduada en Educación Física en facultad UDESC Florianópolis SC – Brasil
- Especializada en Entrenamiento Funcional y Entrenamiento de Corrida

EDADES:

Mayores de 18 años

CUPOS:

12 cupos por clase

COMIENZO:

Martes 8 de mayo

DÍAS:

Martes y Jueves

HORARIOS:

8.00 a 9.00 y 9.00 a 10.00

DURACIÓN DE CADA CLASE:

60 minutos

PRECIO

Cuponera de 8 clases \$2400

NOTAS:

Sujetos a inscripción de un mínimo de 6 alumnos en cada grupo. En los grupos tendrán prioridad quienes asistan con mas frecuencia.

INCLUYE:

Medias antideslizantes y agua mineral.