

PROGRAM TRENING FUNKCJONALNY:

- Co to jest trening funkcjonalny i na czym polega
- Cechy i zasady treningu funkcjonalnego
- Ocena funkcjonalna (podstawowe testy, zasady wykonywania i interpretacji, identyfikacja słabych ogniw, budowanie planu "korekcji" złych nawyków, koncepcja core stability)
- Rozgrzewka
- Rolowanie (masaż powięzi mięśniowych)
- Ćwiczenia z użyciem takich przyrządów jak TRX, bosu, Kettlebell, itp...
- Trening CORE
- Trening metaboliczny
- Nowości treningowe