

**FITNESS** **BOOT CAMP** **TRAINING**



**EQUILIBRIO**



**FORZA**



**POTENZA**



**RESISTENZA**

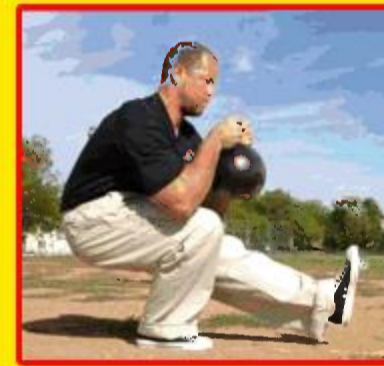


**COORDINAZIONE**

**PRENOTA LA TUA LEZIONE**  
**PROVA Tel. 0804857080**



**FLESSIBILITÀ**



**AGILITÀ**



**COS'E' il BOOT CAMP?**

- Un allenamento per sviluppare il movimento, non il singolo muscolo.
- Movimenti globali che coinvolgono più articolazioni e si adattano alla struttura naturale del nostro corpo, sollecitandone il controllo.
- Movimenti che potenziano il CORE, ovvero la muscolatura che forma la cintura addominale e lombare, fondamentali per ogni attività fisica.

**PER CHI E' IL BOOT CAMP ?**

Il Boot Camp é adatto a tutti, atleti e non, di qualsiasi livello e condizione fisica. E' adatto a chiunque si ponga l'obiettivo di migliorare le proprie qualità fisiche, per una migliore qualità della vita.

**COME SI SVOLGE IL BOOT CAMP?**

Con esercizi multi-articolari, l'elemento fondamentale del Boot Camp. Così scoprirete metodi ed attrezzi nuovi o dimenticati, ma estremamente efficaci.

**PUNTI DI FORZA DEL BOOT CAMP:**

- esercizi che riproducono movimenti della vita di tutti i giorni.
- è l'esercizio che si adatta alla persona e non viceversa
- adattabilità dell'intensità dell'allenamento in base alle capacità del singolo individuo.
- coinvolgimento globale del corpo e delle capacità condizionali e coordinative
- divertimento!

**PUNTI DEBOLI:**

- una volta provato è difficile tornare ai vecchi workout!

**QUALI I RISULTATI DEL BOOT CAMP?**

I risultati raggiunti ti ripagheranno della fatica! Il Boot Camp permetterà a chiunque di migliorare: **FORZA - FLESSIBILITA' - POTENZA - COORDINAZIONE - AGILITA' - VELOCITA' - EQUILIBRIO E PRECISIONE - COMPONENTI CARDIOVASCOLARI e RESPIRATORIE della RESISTENZA.** Il Boot Camp é anche valido per la **RIABILITAZIONE FUNZIONALE.**