

MUAY THAI 1 base	Voto	Note
Storia della Muay Thai		
Posizione Muay Thai e Guardia		
Passo avanti - indietro		
Bendaggi		
Mat Na - Mat Lang		
Parata pugno, scarti e scansi		
Movimento di cambio guardia		
Calcio medio		
Esercizi di stiramento		
Wai Kru		

MUAY THAI 2 intermedio	Voto	Note
Ripasso Muay Thai 1		
Calci bassi, medi, alti		
Calci Frontali		
Pugni Gancio, Montante		
Pugni ai Pao		
Calci ai Pao		
Calci al Sacco		
Frontali al sacco		
Blocchi e Scarti su calcio		
Esercizi di potenziamento		
Salto della corda		

MUAY THAI 3 avanzato	Voto	Note
Ripasso Muay Thai 1 e 2		
Pugni e calci ai Pao		
Pugni e calci al sacco		
Tecniche base in coppia		
Gomiti e ginocchia		
Gomiti ai Pao		
Ginocchia ai pao		
Ginocchia al sacco		
Gomiti e ginocchia ai pao		
Boxing Shadow		
Sparring		
Clinching		

MUAY THAI 3 pro	Voto	Note
Pugni supplementari		
Calci supplementari		
Ginocchia supplementari		
Gomiti supplementari		
Preparazione da Ring (tabella)		
Stiramenti supplementari		
Potenziamento supplementare		
Meditazione e respirazione		

MUAY THAI	Voto	Note
insegnante/maestro novizio		
Ripasso 1,2,3		
Metodologia dell'Insegnamento		
Anatomia e primo intervento		
Massaggio Sportivo e Thai		
Regolamenti sportivi		
Uso dei Pao e colpitori		
Shadow progressive		
Nozioni di Storia e Cultura Thai		
Forma Muay Boran		
Asana Yoga Thai		