

**PROGRAMMA MASTER “SUSPENSION TRAINING BASIC”
PALERMO 20-21 GIUGNO**

SABATO 20 GIUGNO:

MODULO 1 (giorno 1)

- Introduzione all'utilizzo del STK;
- Caratteristiche funzionali del Suspension Training;
- Principio azione-funzione legata al Suspension Training;
- Utilizzo corretto del STK;
- Esercizi principali per gli arti inferiori; Esercizi principali per gli arti superiori e il tronco;
- Workout 1.

DOMENICA 21GIUGNO:

MODULO 2 (giorno 2)

- Workout 2;
- Esercizi principali per il core;
- Programmazione e pianificazione di una seduta di functional training dedicata all'utilizzo del STK; Simulazione circuit training;
- Workout 3