

## ***PROGRAMMA SUSPENSION TRAINING BASIC***

### **MODULO 1 : 21 Maggio**

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.

### **MODULO 2: 22 Maggio**

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.