

Programma Master di specializzazione

Medicine-Ball

Modulo 1: Sabato 27 Febbraio

4 ore	Introduzione all'utilizzo della Med-ball; Principio azione-funzione legata all'uso della Med-ball; Posizioni e prese base; Workout 1 (Total body/Core training);
4 ore	Esercizi di base (Total body); Esercizi di base (Core training);

Modulo 2: Domenica 28 Febbraio

4 ore	Workout 2 (Upper body/Lower body); Esercizi di base (Upper body); Esercizi di base (Lower body);
4 ore	Programmazione e pianificazione di una seduta di functional training dedicata all'utilizzo della Med-ball; Simulazione circuit training; Workout 3 (Med-ball);