

Programma master di specializzazione Sand Bag

Modulo 1: Sabato 23 Aprile

4 ore	Introduzione all'utilizzo della power-bag; Principio azione-funzione legata all'uso della power-bag; 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 24 Aprile

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 Sand-bag; Simulazione circuit training; Workout 3 (Sand-bag);