

KROSS TRAINING

Hainbat diziplinatako mugimenduak konektatzen dituen entrenamendu-teknika bat, hala nola halterofilia, entrenamendu metabolikoa edo gimnastikoa.

HELBURUA

Ezinbesteko ikastaroa da Muskulazio, Fitness eta Entrenatzaile Pertsonalen Instruktoare guztientzat; izan ere, balio erantsia ematen dio zerbitzu pertsonalizatu edo taldekoei.

EDUKIAK

- Kross Training-en esanahia eta testuingurua
- Kross Training-erako jarraibideak eta arauak
- Hiztegia eta laburdurak
- Saio baten egitura
- Saio bat garatzea
- Egiten diren ariketak; Kettlebell eta mankuerna bidezko entrenamendua, jasotze olinpikoa, konba, kaxa, gomak.