

CROSS TRAINING

Una técnica de entrenamiento que conecta movimientos de diferentes disciplinas, tales como la halterofilia, el entrenamiento metabólico o el gimnástico.

OBJETIVOS

Un curso indispensable para todos los Instructores de Musculación, Fitness y Entrenadores Personales ya que le da un gran valor añadido y la posibilidad de ampliar sus servicios personalizados o grupales con programas para para principiantes, intermedios y avanzados.

CONTENIDOS

- Definición y Contexto de Kross Training
- Pautas y Normas para Kross Training
- Diccionario y Abreviaturas
- Estructura de una sesión
- Desarrollo de una Sesión
- Ejercicios que se realizan; Entrenamiento con kettlebell y mancuerna, levantamiento olímpico, comba, caja, gomas...