

Gruppo Pilota di Allenamento Funzionale: Log Beach Training

27/7/2017 13:01

Cocnclusi gli allenamenti del Gruppo Pilota di Allenamento Funzionale

News Studio Medico Dottor Donatini

GRUPPO PILOTA ALLENAMENTO FUNZIONALE

Ultimo Allenamento 25.07.17



Bellissima giornata anche oggi, eravamo Tutti!

Anche oggi ho introdotto qualcosa di nuovo

Il riscaldamento di corsa, Core solo su palla medica in appoggio instabile, e poi : Trazioni alla sbarra per tutti...e Tutte ! Anche chi non pensava di riuscire, con l'ausilio della Loop Band ha completato tutti i 4 ROUND dell'AMRAP "di coppia" che abbiamo improntato: 3-5rep Pull Up, poi 6 rep Wall Ball di coppia con la palla medica, 12 rep Russian Twist in coppia e uno sprint di 30 metri.

Un bel risultato: quello di aver fatto divertire tutti, aver fatto provare a Tutte e a Tutti che chiunque può sostenere allenamenti intensi senza nessun problema e come il lavoro in gruppo ci porta a esprimere potenzialità che non immaginiamo nemmeno lavorando da soli, o anche individualmente col Personal Trainer.

Questo "lavoro pilota" mi ha dimostrato che chiunque può lavorare bene, ed invito chi leggerà, su faceebok e nelle news letter , a contattare lo studio perché siamo in grado ora di far partire altre iniziative di questo tipo per gruppi omogenei, anche di età, capacità e livelli diversi da quello delle persone che appena partecipato a questo programma di start up.

Un grandissimo ringraziamento al "Mister" Andrea Rizzo, Direttore Tecnico del Calcio Sacca Fisola, Allenatore UEFA C, che ci ha messo a disposizione le strutture del campo per la sua disponibilità.

Ora invito Tutti a pensare che... ce la possiamo fare Tutti.

Lanciatevi

Dott. Alfredo Donatini

