

Cos'è HIIT (High Intensity Interval Training)?

Si tratta di un allenamento cardiovascolare con alternanza di alta e bassa intensità che unisce esercizi aerobici con altri di forza permettendo così un buon consumo calorico.

Per esempio qualche esercizio per la tonificazione (affondi, ed in seguito un po' di movimento aerobico (step, corsa, ecc).

In questo modo si concilia l'allenamento per il **dimagrimento** e quello per la **tonificazione** .

Il risultato è un allenamento fluido, che non annoia grazie all'alternanza di diversi esercizi e che permette di ottenere effetti benefici mirati e intensivi con un impegno di tempo relativamente contenuto.

Si può modellare sulle necessità di chiunque, scegliendo gli esercizi e l'intensità giusti per l'eventuale obiettivo da conseguire.

Durata

La lezione dura 1 ora circa

Corsi di HIIT

Scritto da Damiano Pedimina

Martedì 04 Settembre 2018 19:40 - Ultimo aggiornamento Martedì 04 Settembre 2018 19:41

Programmazione

Ogni mercoledì alle 19.30

Iscrizione e informazioni: info@lafenice.ch o 078 757 03 45

Istruttrice

Veronica Calini

Costo

Il costo è di fr. 130.-- (10 lezioni + 1 gratuita)