



**hase**  
TRAINING LAB

Nuova stagione  
**2024/5**

## Aumenta la tua performance

### POWER SPINNING

Vuoi un **allenamento sempre dinamico e mai noioso**? POWER SPINNING allora fa al caso tuo: lo schema dell'allenamento Power **verrà arricchito dall'utilizzo delle macchine cardio, Bici da spinning e Vogatore** per un'attività super aerobica che permetterà di **bruciare velocemente, senza dimenticare però la tonificazione.**

## Dinamicità e forza

### TRX FUNCTIONAL

Un **mix tra l'allenamento di TRX e di TRX FORCE**. Il TRX è l'attrezzo principale ma si eseguono anche esercizi a corpo libero e con il disco (peso).

È quindi un allenamento molto dinamico e funzionale scandito da tempi di lavoro e tempi di recupero prestabiliti.

## Aumenta la resistenza

### FUNCTIONAL TRAINING

Allenamento completo a stazioni che consente di **migliorare la tonicità, la resistenza muscolare e la funzionalità cardio respiratoria** attraverso l'utilizzo in sequenza di attrezzi, corpo libero ed esercizi di addominali.

## Migliora i movimenti e tonifica

### CIRCUIT TRAINING

Programma di **allenamento a circuito** dove si utilizzano **diversi strumenti funzionali**, come Kettlebell, Slam Ball, Wall Ball, Palle

Mediche, TRX, Box, Battle Rope, elastici.

**Migliora i tuoi movimenti fondamentali** (tirare, spingere, sollevare) e **tonifica** la tua parete addominale. L'allenamento a circuito migliora la tua vita quotidiana e le tue pratiche sportive. Le sedute e gli attrezzi variano per ottenere i migliori benefici.

## Sfida la tua capacità di forza, velocità e resistenza

### POWER

Un **allenamento funzionale di intervalli ad alta intensità**, per tutti coloro che cercano di allenarsi duramente e ottenere risultati fisici in breve tempo. L'obiettivo principale di POWER è **sviluppare le capacità fisiche di base: forza, velocità, resistenza e flessibilità** (mobilità articolare). La musica ti aiuta in ogni movimento e ti motiva per dare il massimo.

## Sali e scendi tonificando

### ONEKOR NRG

È un allenamento adatto a tutti, caratterizzato da **combinazioni energetiche aerobiche ed anaerobiche con l'utilizzo dello step**. Le sequenze sullo step sono studiate per rendere l'allenamento semplice, ma allo stesso modo coinvolgente. **Ideale per bruciare calorie, tonificare gambe e glutei** nella prima parte della lezione, **braccia e addome** nella seconda parte. L'abbinamento perfetto tra musica e movimento garantisce l'elevata qualità del programma di allenamento.

## Scarica la tensione

### FIT BOXE / by Boxemotion®

Unisce **impegno e divertimento mediante la costruzione di coreografie e sequenze di movimenti da combattimento** sempre diverse, evitando così cali di concentrazione o noia dovuti al ripetersi di esercizi sempre uguali.

## Tonifica, rassoda, rinforza e risveglia il corpo

### PILATES

È un **programma di allenamento mirato alla tonificazione e rassodamento del corpo, al rafforzamento della muscolatura di pancia, pelvi e schiena**. Inoltre migliora la flessibilità e mobilità della colonna e della postura e concorre all'allenamento della respirazione e dello sviluppo della concentrazione e del controllo. È un metodo di allenamento per tutti e per tutte le età. Risveglia il corpo e la mente attraverso lo scioglimento dei muscoli.

## Aumenta la flessibilità

### STRETCHING CERVICALE E SCHIENA

Studiato per prevenire e curare piccole patologie che interessano la zona cervicale e la schiena, attraverso la corretta esecuzione di esercizi rilassanti, la ginnastica del respiro, la tonificazione e l'allungamento mirato.

## Rilassa la tua mente

### YOGA

Ha come finalità l'**unione di corpo mente e spirito**. Lavorando sul corpo andiamo a sciogliere anche i blocchi che non sono fisici, ma niente paura, come diceva un grande maestro "se puoi respirare puoi fare yoga". (Sri Krishnamacharya)

## Cardio, equilibrio e potenza

### TRX HIIT

TRX HIIT vuol dire **allenamento intervallato ad alta intensità (HIIT)** combinato con l'allenamento in sospensione (TRX). È un tipo di allenamento assolutamente innovativo ed efficace: grazie al **TRX potrai allenare tutte le parti del corpo contemporaneamente**, combinando movimenti unici che **umentano la mobilità, la forza, la resistenza, la flessibilità e la stabilità del core (addominali)** all'interno di ogni singola lezione. L'attività con il TRX verrà intervallata **dall'uso del vogatore**, strumento che simula in tutto e per tutto i movimenti del canottaggio e da altri attrezzi come dischi o manubri. **Il risultato finale sarà un allenamento tonificante total body.**

## Aumenta le tue abilità atletiche nel più breve tempo possibile

### TRX FUNCTIONAL CIRCUIT

Un mix tra l'allenamento di TRX e di **CIRCUIT TRAINING**. La lezione sarà suddivisa in quattro blocchi e a rotazione si eseguiranno esercizi con il TRX che sarà sempre presente, ma **si lavorerà anche con il disco (peso), manubri, elastici e altri attrezzi funzionali**. È quindi un **allenamento molto dinamico e funzionale** scandito da tempi di lavoro e tempi di recupero prestabiliti. **Si lavora sempre con tutti i gruppi muscolari ad intervalli prestabiliti di lavoro e di recupero.**

# News 2024/5

## Per un cardio alternativo.

### JUMP ROPE

Impara a saltare la corda... scarica la tensione saltando e migliorando la tua coordinazione a ritmo di musica. È un corso adatto anche a chi non ha mai preso una corda in mano perché l'istruttrice insegnerà ogni volta le tecniche che poi verranno messe in pratica a fine lezione in un circuito che renderà l'allenamento dinamico e movimentato!

## Un allenamento a corpo libero

### CALISTHENICS

Il Calisthenics è una disciplina sportiva basata sull'allenamento a corpo libero. Quest'ultimo, infatti, diventa l'attrezzo ginnico per eccellenza insieme a parallele, sbarre, anelli ed elastici. Con il Calisthenics migliorerai la forza, la mobilità e la coordinazione, raggiungendo un'ottima forma fisica e un giusto equilibrio tra estetica e prestazione.

**L****M****M****G****V****S**

**SEBASTIANO**  
STRETCHING  
CERVICALE E SCHIENA  
9 - 9:45

**SEBASTIANO**  
TRX FUNCTIONAL  
CIRCUIT  
10 - 10:45

**SEBASTIANO**  
POWER  
12:30 - 13:15

**SEBASTIANO**  
TRX FUNCTIONAL  
CIRCUIT  
18 - 18:45

**SEBASTIANO**  
TRX HIIT  
19 - 19:45

**ELIA**  
YOGA  
19 - 20:15

**FABIOLA**  
FUNCTIONAL TRAINING  
20 - 20:45

**SEBASTIANO**  
TRX FUNCTIONAL  
CIRCUIT  
6:30 - 7:15

**SEBASTIANO**  
STRETCHING  
CERVICALE E SCHIENA  
9 - 9:45

**SEBASTIANO**  
TRX HIIT  
10 - 10:45

**CRISTIAN**  
FIT BOXE  
12:30 - 13:15

**SEBASTIANO**  
CIRCUIT TRAINING  
18 - 18:45

**FRANCESCA**  
PILATES INTERMEDIO  
18:30 - 19:25

**CRISTIAN**  
FIT BOXE  
19 - 19:45

**FRANCESCA**  
PILATES BASE  
19:30 - 20:25

**CRISTIAN**  
POWER SPINNING  
20 - 20:45

**SEBASTIANO**  
CIRCUIT TRAINING  
6:30 - 7:15

**SEBASTIANO**  
STRETCHING  
CERVICALE E SCHIENA  
9 - 9:45

**SEBASTIANO**  
TRX FUNCTIONAL  
10 - 10:45

**SEBASTIANO**  
TRX FUNCTIONAL  
CIRCUIT  
12:30 - 13:15

**SEBASTIANO**  
TRX HIIT  
18 - 18:45

**SEBASTIANO**  
POWER  
19 - 19:45

**ELIA**  
YOGA  
19 - 20:15

**MARCO**  
CALISTHENICS  
20 - 21:15 **NEW**

**SEBASTIANO**  
TRX FUNCTIONAL  
6:30 - 7:15

**ELIA**  
YOGA  
8:30 - 9:40

**SEBASTIANO**  
CIRCUIT TRAINING  
12:30 - 13:15

**ANGELA**  
FIT BOXE  
18:30 - 19:15

**FRANCESCA**  
PILATES  
INTERMEDIO  
18:30 - 19:25

**ELISA**  
JUMP ROPE  
19:30 - 20:15 **NEW**

**FRANCESCA**  
PILATES BASE  
19:30 - 20:25

**MARTINA**  
STEP NRG  
20:30 - 21:15

**SEBASTIANO**  
TRX HIIT  
6:30 - 7:15

**SEBASTIANO**  
STRETCHING  
CERVICALE E SCHIENA  
9 - 9:45

**SEBASTIANO**  
CIRCUIT TRAINING  
10 - 10:45

**SEBASTIANO**  
TRX HIIT  
12:30 - 13:15

**SEBASTIANO**  
TRX FUNCTIONAL  
CIRCUIT  
18 - 18:45

**ERIKA**  
PILATES BASE  
18:30 - 19:25 **NEW**

**SEBASTIANO**  
CIRCUIT TRAINING  
19 - 19:45

**CRISTIAN**  
POWER SPINNING  
10 - 10:45

**CRISTIAN**  
FIT BOXE  
11:00 - 11:45

## INFO



### SU MISURA PER TE PERSONAL TRAINER

Base Training Lab offre anche lezioni singole o in piccoli gruppi per adattare ogni tipo di attività alle tue personali esigenze.



Verificare sempre sull'app il luogo in cui verrà effettuata la lezione e prenotala.



Via Ospedaletto, 57  
37026 - Pescantina  
Verona

**349 220 9697**

basetraininglab.it

