

## **TOTAL BODY, FUNKCIONALNI TRENING, TABATA**

TERMIN: utorak od 15 do 16 h

LOKACIJA: Squashtower, Zavrtnica 17

OPREMA: sportska odjeća, čiste tenisice (u suprotnom nećete biti pušteni u dvoranu)

OPIS PROGRAMA:

Mix programa total body, funkcionalni trening, tabata, :

**Total Body:** trening snage u kojem se prolaze sve mišićne skupine; upotrebom raznih rekvizita (bučice, step klupice, pump setovi, girje...) oblikujete tijelo i smanjujete potkožno masno tkivo.

**Funkcionalni trening, tabata:** koncept treninga kojim se utječe na istovremeni razvoj što većeg brojamotoričkih i funkcionalnih sposobnosti i osobina te na sastav tijela. Drugim riječima, funkcionalni trening će utjecati na razvoj motoričkih sposobnosti (snaga, jakost, koordinacija, ravnoteža, mišićna izdržljivost, brzina, fleksibilnost), energetskih sustava (fosfatni, glikolitički i aerobni) te na smanjenje masnog tkiva (potkožnog i visceralnog) i povećanje mišićne mase.