

ESPECIALIDADES DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Actividad: **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL**

Lugar: Esta actividad se desarrollará en Phoenix Boutique, sala boutique de Phoenix Box.

Horario: De lunes a viernes en horario de mañana ininterrumpido de 6.30h a 10.30h y en horario de tardes de 13.30h a 21.30h. Los sábados en horario ininterrumpido de 8.00h a 12.00h.

Ejercicios condicionales o movimientos:

6 días fundamentales con patrones de movimiento básicos en la programación semanal:

- Flexión de rodilla
- Flexión de cadera
- Trabajo accesorio de rodilla/cadera
- Patrones de empuje
- Patrones de tracción
- Trabajo accesorio de empuje/tracción

Actividad: **FUNCIONAL BASIC**

Lugar: Esta actividad se desarrollará en Phoenix Legends, sala boutique de Phoenix Academy.

Horario: De lunes a viernes en horario de mañana de 9.00h a 11.00h y en horario de tardes de 16.00h a 19.00h. Los sábados en horario de 9.30h a 11.30h.

Ejercicios condicionales o movimientos:

Trabajaremos la fuerza de manera específica tratando de volver a los movimientos más básicos para corregir posibles descompensaciones. En estas clases la prioridad es el trabajo de fuerza y no habrá “finisher” o “metcon”.

3 días con patrones de movimiento diferenciados:

- Tren inferior
- Tren superior
- Full body

Actividad: **FUNCIONAL ACADEMY**

Lugar: Esta actividad se desarrollará en planta baja de Phoenix Academy.

Horario: De lunes a viernes en horario de mañanas a las 7.00h, 8.00h y 9.00h. Y en horario de tardes a las 17.30h, 18.30h y 19.30h.

Ejercicios condicionales o movimientos:

4 días fundamentales con patrones de movimiento básicos en la programación semanal:

- Flexión de rodilla
- Flexión de cadera
- Patrones de empuje
- Patrones de tracción
- “Total Gym”, todos los miércoles donde trabajaremos los 2 de los movimientos básicos enfocados desde un punto de vista más acorde a la hipertrofia.