

INTERVAL TRAINING

INTERVAL TRAINING È UN METODO DI CONDIZIONAMENTO BASATO SULL'ALTERNANZA DI SERIE E RIPETIZIONI, RIPETUTE CON INTENSITÀ VARIABILE, A PERIODI DI RIPOSO O RECUPERO (ATTIVO O PASSIVO).

L'INTERVAL TRAINING AD ALTA INTENSITÀ È L'IT PIÙ CONOSCIUTO E DIFFUSO, SIA NEL MONDO DEL FITNESS E DEL WELLNESS, SIA NELL'AMBITO SPORTIVO E DELLA CULTURA ESTETICA. È UN TIPO DI INTERVAL TRAINING CARATTERIZZATO DALL'ESECUZIONE DI RIPETUTE /RIPETIZIONI AD ELEVATISSIMO IMPEGNO METABOLICO ANAEROBICO E RECUPERI PASSIVI O ATTIVI DI BASSA INTENSITÀ (AEROBICI).

L' ATTIVITÀ VA DAI 50 AI 60 MINUTI INDICATIVAMENTE, CON UN LAVORO SUDDIVISO IN BLOCCHI, PARTENDO DA UNA FASE DI STRETCHING E CONDIZIONAMENTO, FINO AD ARRIVARE AD UN VERO E PROPRIO SFORZO METABOLICO, FINALIZZATO A BRUCIARE GRASSI E A TONIFICARE.



CHI SONO



MI CHIAMO GIACOMO BURATTI, SONO DI CORINALDO E HO 24 ANNI . SONO LAUREATO IN SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE PRESSO L'UNIVERSITA' DI RIMINI E HO INIZIATO L'UNIVERSITA' MAGISTRALE SCIENZE DELLO SPORT A URBINO, SPECIALIZZATA IN PREPARAZIONE ATLETICA. SONO DA SEMPRE UN AMANTE DEL MONDO DELLO SPORT E DEL FITNESS E MI METTO IN GIOCO CON UN AMPIO PUBBLICO, DAL BAMBINO, FINO AD ARRIVARE ALL'ADULTO.