

HORARIOS CIRCUITOS DE 30 MINUTOS, FTS ENTRENAMIENTO FUNCIONAL SUSPENSIÓN SARDIÑEIRA a partir del 25 de Enero 2019 (JAULA).

LUNES		MARTES		MIÉRCOL		JUEVES		VIERNES	
HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD
				10:00	JAULA SUSP.				
		10:30	JAULA SUSP. INIC.					10:30	JAULA SUSP.
		15:30	JAULA SUSP.			11:30	JAULA		
		18:00	JAULA SUSP. INIC.			18:00	JAULA		
		19:00	JAULA SUSP.			19:00	JAULA		
		19:30	TOTAL CORE SUSP.	19:30	JAULA SUSP.	19:30	TOTAL CORE SALA 3		
20:00	JAULA SUSP.	20:00	JAULA SUSP.	20:00	JAULA SUSP. INIC.	20:00	JAULA		
20:30	JAULA SUSP.	20:30	TOTAL CORE SALA 3			20:30	TOTAL CORE SUSP.		
				21:30	JAULA SUSP.				

Los FTS son estaciones de entrenamiento funcional ideales para realizar gran variedad de ejercicios de fuerza, potencia, resistencia, agilidad, etc. La duración de las sesiones es de 25 min. En las jaulas de iniciación, se realizarán ejercicios básicos de entrenamiento en suspensión, con intensidad moderada- baja.