



CALEPPIO

# CORSO DI CROSS CARDIO

Cross cardio è un metodo di allenamento a 360° adattabile e gestibile da tutti in base al proprio livello di forma fisica.

Consiste in una fase di riscaldamento cardiovascolare di circa 25/30 minuti, seguita da una fase di tonificazione con lo svolgimento per ogni lezione di un wod (workout of the day) diverso a seconda del tipo di allenamento che si vuole svolgere in quella lezione.

Segue una fase di stretching e rilassamento finale.