

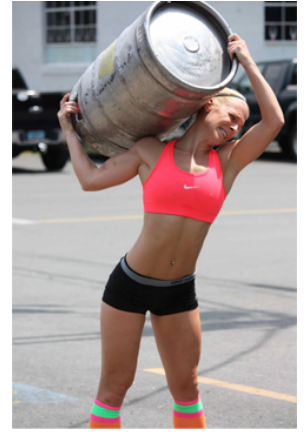
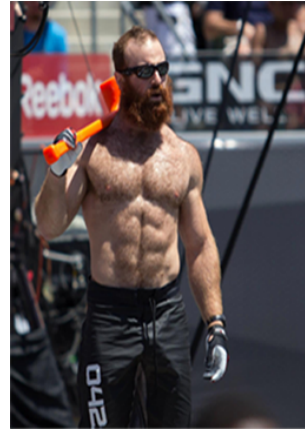


# CROSSFIT

## Circuito individuale

### Come si gioca:

E' un programma di allenamento che ha l'obiettivo di ottimizzare le competenze psicofisiche dell'individuo, in ognuna delle dieci componenti riconosciute nel fitness:



Resistenza   Forza   Velocità   Agilità   Coordinazione  
Potenza   Equilibrio   Flessibilità   Precisione   Stamina

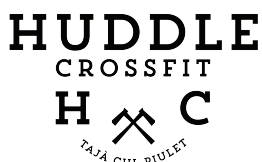
Il vero atleta di crossfit ambisce ad essere competente in prove multiple e costantemente variate. La forza del programma CROSSFIT è la non specializzazione. Questo si distingue dagli altri programmi in quanto ha come obiettivo l'ottimizzazione della risposta neuroendocrina, attraverso l'utilizzo di movimenti funzionali eseguiti ad alta intensità.

I tuoi bisogni sono gli stessi di quelli di un atleta olimpionico. Questi nel CrossFit si differenziano per livelli non per genere. È l'esercizio che si adatta all'individuo, non viceversa.

Gli atleti CrossFit corrono, si arrampicano, saltano, fanno ruotare enormi pneumatici, trasportano strani oggetti e fanno rimbalzare palle mediche a terra o contro un muro. Gli allenamenti CrossFit spesso richiedono di spostare rapidamente grossi pesi per lunghe distanze.

Molti atleti CrossFit utilizzano sistemi di classifica e punteggio: trasformano i circuiti in sport. Perché l'allenamento CrossFit non sia eccessivamente intenso, i circuiti vengono sempre adattati alle necessità individuali.

## Per saperne di più visita i siti:



[www.crossfit.com](http://www.crossfit.com)  
[www.italia-crossfit.it](http://www.italia-crossfit.it)  
[www.crossfittorino.it](http://www.crossfittorino.it)



CrossFit Torino  
CrossFit



CrossFit