



- LEZIONE DI PROVA GRATUITA
- ABBONAMENTO ANNUALE/SEMESTRALE/TRIMESTRALE/MENSILE CON POSSIBILITÀ DI 3 O 6 INGRESSI A SETTIMANA
- PACCHETTO 10 INGRESSI
- PERSONAL TRAINING
- CLASSI MAX 10 PERSONE

CHE FORZA QUESTO allenamento!

Testo SIMONA ZUCCA Foto ANDREA IACOPINO

UN TRAINING MULTIDISCIPLINARE DI TIPO FUNZIONALE IN GRADO DI MIGLIORARE LE CAPACITÀ ATLETICHE DELLA PERSONA. TECNICA, PRECISIONE DEI MOVIMENTI E SUPERAMENTO DEI PROPRI LIMITI GLI OBIETTIVI CHE CORDA FRATRES LEGIO AIUTA I SUOI ATLETI A RAGGIUNGERE

L'obiettivo non è diventare super atleti da gara, campioni di maratona, ciclismo, pesistica o ginnastica, ma trovare il proprio equilibrio, fisico e mentale, adottare uno stile di vita sano fatto di alimentazione corretta e sport». È lo spirito con cui quattro anni fa **Walter Gusmati** ha fondato l'Associazione Sportiva Corda

In questa pagina, alcuni sportivi "in azione" al Corda Fratres Legio. Nella pagina a sinistra, Walter Gusmati, titolare del Box Cross Training e headcoach.

Fratres Legio, un Box Cross Training aperto a tutti, sportivi e principianti, giovani e meno giovani, uomini, donne e ragazzi.

Qui Walter, headcoach certificato FIPE, CrossFit® L2, CrossFit® Strongman, CrossFit® Kids e WTA Functional Training®, ha messo a punto in anni di studio ed esperienza un metodo di **allenamento funzionale multidisciplinare, combinazione del meglio di diverse attività sportive**. Se siete restii alle mode passeggere che spesso invadono il mondo del fitness, se poco credete alle promesse di facili risultati, se siete convinti che lo sport richieda impegno, rispetto e professionalità, nell'ampio locale dal design industriale, proprio come i Box "made in USA", troverete un modo diverso di approcciarsi allo sport. Il programma di allenamento di Corda Fratres Legio si basa su **lezioni della durata di un'ora con WOD** che cambiano ogni giorno, pur mantenendo una struttura di lavoro efficace ed efficiente.

Warm-Up/Mobility

«Cominciamo con alcuni minuti di **riscaldamento propriocettivo**, che hanno come finalità la **stimolazione del sistema neuro-motorio** e il **riequilibrio posturale statico e dinamico** del corpo per l'apprendimento del controllo del movimento e del "core". L'ampio range di esercizi è sviluppato in **collaborazione con l'osteopata Andrea Orlini**, atleta di Cross Training.



Skill/Strenght

Si lavora sulla **forza in tutte le sue espressioni**, che non significa semplicemente sviluppare la forza massimale, cioè quanti chili in assoluto si sollevano ma, spiega Walter, «quanto sono capace di spostare carico in equilibrio su un piede solo? Quanto so saltare in alto da fermo? I miei muscoli quanto sanno lavorare in condizioni di ridotta ossigenazione?».

WOD - Workout of the day

«Utilizziamo i principi motori di base del canottaggio per l'uso dei vogatori, del ciclismo per imparare a pedalare efficacemente; lavoriamo con la ginnastica olimpica, con il Cross Training, utilizziamo **bilancieri** per alzate **olimpiche**, **palle mediche**, **pneumatici**, **pedane** pliometriche, **kettlebell**, sacche di acqua, **clave**» spiega l'headcoach.

Recovery Flexibility

Gli esercizi di **stretching** post allenamento aiutano a migliorare la flessibilità e mobilità. Le classi sono aperte a tutti, indipendentemente dalla preparazione: «Noi alleniamo il cervello a controllare il movimento, a coordinare i gruppi muscolari in una sequenza neuromotoria. Di conseguenza **ogni movimento è scalabile** in base al livello di fitness della persona».



ORARI

Mattina 6.30 - 7.30

Pausa pranzo 12.45 - 13.30
HIIT (intervalli di tempo ad alta intensità)

Pomeriggio 15.30 - 17.00
Allenamento "openbox" per gli esperti

17.00 - 18.00 - 19.00 - 20.00
Classi aperte a tutti



DOVE SI TROVA

Via Cappuccini, 99
Tel. 327 1220685
asd.bandofbrothers@gmail.com

Facebook: CordaFratresLegio

Instagram: @cordafratreslegio

www.cordafratreslegio.org