Órarend

TRX Suspension Trainer Course

Szekció	Kezdési idő	~ időtartam
Bemutatkozás és célok	9:00	20 perc
TRX Suspension Training	9:20	15 perc
TRX Alapvető Használat	9:35	30 perc
Kiindulási pontok	10:05	30 perc
Szünet	**10:35**	**5 perc**
Beállítás és Rögzítés	10:40	15 perc
TRX Utasítások rendszere	10:55	5 perc
TRX Alapvető Mozgásminták	11:00	5 perc
TRX Plank	11:05	45 perc
Ebéd	**11:50**	**45 perc**
Edzési Források	12:35	15 perc
Mobilitás gyakorlatai	12:50	20 perc
TRX Push / Nyomás	13:10	30 perc
TRX Pull / Húzás	13:40	30 perc
TRX Rotate / Rotáció	14:10	40 perc
Szünet	**14:50**	**5 perc**
TRX Squat / Guggolás	14:55	30 perc
TRX Lunge / Kitörés	15:25	30 perc
Ügyfélszituációk	15:55	50 perc
Tanfolyam lezárása	16: 45	15 perc
Képzés időtartama: ~8 hours		