

POLIESPORTIU

# La Fundació forma als seus monitors en matèria de TRX

— Amb la voluntat de millorar la qualitat de les sessions extraescolars del programa Convivim Esportivament, la Fundació forma als seus joves monitors. El passat 11 de desembre, el coordinador del programa de qualitat Joan Vives va impartir una formació de TRX: un mètode

LA FEEB EXPLICA COM EVITAR MALES PRÀCTIQUES DE CONDICIONAMENT FÍSIC AMB UNA FORMACIÓ DE TRX

de d'entrenament en suspensió que es practica mitjançant dues corretges amb una nansa a cadascun dels extrems.



Monitors de la Fundació suant la samarreta durant la sessió de TRX (Fotos: FEEB)

La sessió va tenir una durada de 2 hores i es va realitzar a les instal·lacions del CEM La Mar Bella. Amb aquesta formació, s'explica com fer un bon ús

LA DE TRX ÉS UNA DE LES DIVERSES FORMACIONS QUE LA FUNDACIÓ PORTARÀ A TERME DURANT EL CURS 2015-16



Aquest mètode de corretges incideix sobre l'entrenament adequat i saludable

del TRX, com evitar les males pràctiques a l'hora d'utilitzar-lo i, sobretot, com aplicar correctament aquest mètode d'entrenament a les sessions de condicionament físic i d'arts marçials incloses dins del programa Convivim. Pròximament, la FEEB realitzarà més sessions de caràcter formatiu als monitors i monitores amb l'objectiu de millorar la qualitat del programa Convivim.