

Run ´n´ Bass

Presentado por Nestor Salinas
nestor.salinas@spinning.com

DESCRIPCIÓN

Correr de pie, movimiento básico del programa Spinning® que puedes realizar en plano o montaña. En este taller vamos a desarrollar y desbloquear varios tópicos sobre estos movimientos de manera teórico/práctica. ¡A correr!

OBJETIVOS

- Comprender los beneficios del movimiento
- Cuando y por cuanto tiempo aplicarlos
- Como asociarlo a la cadencia
- Música recomendada.

RESUMEN

Explicar, desarrollar y generar entendimiento sobre la aplicación y uso de los movimientos Correr en Plano y Correr en Montaña en un perfil de clase. Así también, revisar distintos ejemplos de perfiles y progresiones para dominar cabalmente estos movimientos.

Playlist y perfil serán entregados en el lugar.