

A EXCELENCIA DE UMA AULA DE CROSSFIT COMEÇA ANTES DA AULA INICIAR

SEQUENCIA DE ATIVIDADES PRÉ AULA

1- FAZER UMA REVISÃO DOS MOVIMENTOS E DO TREINO DO DIA

2- ALINHAR AS DEMONSTRAÇÕES DE MOVIMENTO COM O COACH AUXILIAR

3- VERIFICAR NO CHECK IN QUEM SÃO OS ALUNOS NA TURMA

4- VERIFICAR SE TERÁ AULA EXPERIMENTAL E QUEM VAI ATENDER

5- VERIFICAR QUAIS ADAPTAÇÕES PODEM SER FEITAS PARA O EXPERIMENTAL E INICIANTES.

6- ORGANIZAR QUAIS AS MUSICAS SERÃO UTILIZADAS PARA CADA MOMENTO DO TREINO (RECEPÇÃO/  
WARMUP/SKILL/WOD/ COOLDOWN)

7- AVALIAR QUAL MOMENTO DA AULA QUE POSSO ME ESTENDER EM ALGUM MOVIMENTO ESPECIFICO

8- AVALIAR QUAL O MOMENTO DA AULA SERÁ O MOMENTO “SHOW” SORRISOS OU SURPRESA

9- REALIZAR A LONGAMENTO PARA A DEMONSTRAÇÃO DOS MOVIMENTOS

10- ORGANIZAR TODOS OS MATERIAIS PARA DEMONSTRAÇÃO NO PALCO

11- REALIZAR ANAMNESE COM AULA EXPERIMENTAL CASO HOVER.