

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Функциональный тренинг. Повышение квалификации

Место: клуб ФХ на Краснопутиловской ул. Краснопутиловская, д.111А

Суббота	Воскресенье
20 апреля	21 апреля
10.00-16.00 Охримчук Мария теория базовая анатомия, базовая физиология, биомеханика	10.00-16.00 Охримчук Мария/ Кузнецов Александр теория понятия ФТ, физические качества человека и способы их развития практика Базовые упражнения. Вариации выполнения
Суббота	Воскресенье
27 апреля	28 апреля
10.00-16.00 Охримчук Мария/Кузнецов Александр практика развитие физических качеств с помощью собственного веса и различного оборудования (мячи, гири, Fitball, Step- платформа)	10.00-16.00 Кузнецов Александр практика Тяжелоатлетические упражнения. Техника выполнения