

## РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

### Функциональный тренинг. Повышение квалификации

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

Суббота	Воскресенье
13 июля	14 июля
10.00-16.00 Кузнецов Александр  теория базовая анатомия, базовая физиология, биомеханика	10.00-16.00 Кузнецов Александр  теория понятия ФТ, физические качества человека и способы их развития практика Базовые упражнения. Вариации выполнения
Суббота	Воскресенье
20 июля	21 июля
10.00-16.00 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 Тяжелоплетические упражнения. Техника выполнения