

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Функциональный тренинг. Повышение квалификации

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

Суббота 15 июня	Воскресенье 16 июня
10.00-16.00 Охримчук Мария теория (базовая анатомия, базовая физиология, биомеханика)	
Суббота 22 июня	Воскресенье 23 июня
10.00-16.00 Охримчук Мария/ Кузнецов Александр теория (понятия ФТ, физические качества человека и способы их развития практика Базовые упражнения. Вариации выполнения)	
Суббота 29 июня	Воскресенье 30 июня
10.00-16.00 Охримчук Мария/Кузнецов Александр практика развитие физических качеств с помощью собственного веса и различного оборудования (мячи, гири, Fitball, Step- платформа)	
Суббота 6 июля	Воскресенье 7 июля
10.00-16.00 Кузнецов Александр практика Тяжелоатлетические упражнения. Техника выполнения	