

Функциональный тренинг в групповых программах

1. Понятие функционального тренинга
2. Тренируемые физические качества, навыки и движения в ФТ
3. Тренировочные эффекты
4. Принципы ФТ в групповом формате
5. Мастер – класс с использованием степа и веса собственного тела
6. Разбор частей урока

Дата проведения: 20 октября 2017

Время проведения: 10:00 – 14:00

Количество часов: 4 часа

Зеликова Оксана

- Презентер Российских и Международных конвенций
- Методист SmartFit
- Член жюри конкурса International Fitness Open
- Elite Trainer PortDeBras, мастер-тренер ReebokStepEasyTone®, Stomp FX®
- Руководитель методического отдела, Инструктор групповых программ и персональный тренер «FitnessUnity»
- Победитель International Fitness Open 2012 в номинации «Presenter»
- Лауреат профессиональной национальной премии «Фитнес Триумф» в номинации «Инструктор групповых программ» (2003)
- Финалист Onfit Adwards 2012 «Лучший инструктор Групповых Программ»

Место проведения: г. Ростов-на-Дону, ул Еременко 62, спортивный клуб «Fitness Unity»

Выдаваемый документ: сертификат тренинговой компании SmArtFit

Необходима предварительная регистрация

Запись на тренинг: +7 (928) 227 55 05

Rostov.fitness@mail.ru