

Power Plate «Курс обучения профессиональных тренеров»:

Дата:
22 -23, февраля 2020 г.

Место проведения:
**4-й Ростовский пер., д. 2, С 4.
метро «Смоленская», Москва.**



ДЕНЬ 1

- 09:30-10:00 Регистрация участников.
10:00-11:30 Введение, история и международные стандарты, бренд и новые направления обучения и тренировок.
11:30-1:30 Основопологающие системы acceleration training:
Технология acceleration training;
Технология движения;
Система движения;
13:30-14:30 ЛАНЧ
14:30-17.00 Тренировочный компонент:
ПОДГОТОВКА мышечных тканей
Функциональная Гибкость,
Мобильность и Стабилизация;
17:00-17:30 Вывод. Краткое содержание курса.

ДЕНЬ 2

- 9:30-12:30 Тренировочный компонент:
УПРАЖНЕНИЯ
Основная интеграция
Функциональная сила и мощь
Тренировочный компонент:
ВОССТАНОВЛЕНИЕ
Мягких тканей.
Функциональная гибкость.
Массаж.
12:30-13:30 ЛАНЧ
13:30-14:30 Открой для себя Workshop Live.
14:30-16:30 Консультации. Ответы по билетам.
Персональные задания.
Экзамен группы.
16:30-17:30 Отзывы инструктора и группы
17:30-18:00 Заключение и прощание