

РАСПИСАНИЕ

25 - 27 октября
27.окт

25.окт

26.окт

	ПН	ВТ		СР				
08:00		Full of Energy Катя						
9:00				Total Body (Lower body focus) Лена				
12:30	Full of Energy Лена			Total Body (Upper body focus) Лена				
13:30	Stretch&Recovery Лена							
19:00	Boxing Class Макс	Boxing Class Глеб	19:30	HALLOWEEN TOTAL KNOCKOUT Вася				
19:00	Full of Energy Катя	Abs & butt Лев						
20:00	Total Body (Lower body focus) Катя	Arms, abs & shoulders Лев						

ФОРМАТЫ:

Total Body (Lower body focus)

Arms, abs & shoulders

Total Body (Upper body focus)

Chest, back & core

Full of Energy

Abs & butt

Total Knockout

Boxing Class

Stretch&Recovery

тренировка на все мышечные группы, с акцентом на нижнюю часть тела - бедра и ягодицы

тренировка на мышцы рук, дельтовидные мышцы плеча и пресс

тренировка на все тело с акцентом на верхнюю часть тела - мышцы спины, грудные и

тренировка с акцентом на мышцы спины, грудные мышцы и мышцы кора - пресс и по

энергичная тренировка на все тело под крутую музыку

тренировка с акцентом на ягодицы и мышцы живота

чередование работы на мешка, функциональных упражнений и кардио на беговых дорожках

постановка техники ударов, работа на мешках и в парах

стретчинг и МФР, направленные на улучшение эластичности мышц, связок и подвижность суставов

Продолжительность тренировки 50 минут

Тренировка проходит в двух зонах - силовой и кардио. Разделена на несколько раундов. В силовой зоне тренировки проходят с использованием различного оборудования - гантелей, штанг, амортизаторов и силовой рамы. В кардио зоне тренировки проходят на беговых дорожках. Тренер задает интервал скорости бега, и вы сами выбираете нужную скорость в зависимости от уровня подготовки.

Тренировка подходит для всех уровней подготовки, в случае наличия ограничений по состоянию здоровья необходимо получить доступ от врача.