

РАСПИСАНИЕ

3 - 9 мая

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ		СБ	ВС
11:00	Total Body (Low body focus) Инесса	Arms, abs & shoulders Рита	Total Body (Upper body focus) Рита	Chest, back & core Лев	Full of Energy Лена	11:00	Abs & butt Катя	Full of Energy Юля
12:00	Stretching Инесса		Boxing Class Анатолий		Stretching Лена	12:00	Total Body (Upper body focus) Катя	
13:00		Abs & butt Лев	Full of Energy Настя	Total Body (Low body focus) Марвен		13:00		

10 - 16 мая

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ		СБ	ВС
8:00		Arms, abs & shoulders Рита		Chest, back & core Рита				
9:00			Total Body (Upper body focus) Марвен					
11:00	Total Body (Low body focus) Юля					11:00	Abs & butt Инесса	Full of Energy Лев
11:30			Boxing Class Анатолий					
12:00						12:00	Total Body (Upper body focus) Рита	
12:30		Total Knockout Настя	Total Body (Upper body focus) Марвен	Total Knockout Настя	Full of Energy Марвен			
13:00	Total Body (Low body focus) Юля							
14:00						14:00		Full of Energy Инесса
19:00		Arms, abs & shoulders Лев	Total Body (Upper body focus) Настя	Chest, back & core Инесса	Full of Energy Лена			
20:00		Arms, abs & shoulders Лев	Total Body (Upper body focus) Настя	Chest, back & core Инесса	Full of Energy Лена			

ФОРМАТЫ:

Total Body (Low body focus)

Arms, abs & shoulders

Total Body (Upper body focus)

Chest, back & core

Full of Energy

Abs & butt

Total Knockout

Boxing Class

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 мышцы и руки

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

энергичная тренировка на все тело под крутую музыку

тренировка с акцентом на ягодицы и мышцы живота

тренировка с чередованием ударной техники, работы на мешках и кардио на беговых дорожках

постановка техники ударов, работа на мешках и в парах

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.