

РАСПИСАНИЕ ПРЕКОНВЕНЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

World Class Житная
Житная улица, д. 14, стр. 2-3

06
ДЕКАБРЯ
СУББОТА

ВРЕМЯ	ПРОГРАММА	ОПИСАНИЕ УРОКА	ПРЕЗЕНТЁР
10:00	EXPLOSIVE FORCE	Тренировка, развивающая общую выносливость, взрывную силу, все группы мышц. Станции (упражнения) высокоинтенсивной работы	Юлия Лозбекова Валерия Андропова
11:00	TRX TRIGGER POINT – FIRE&ICE	 	Анна Воронина
12:00	TOTAL FUNCTIONAL BW	Функциональный тренинг с использованием собственной массы тела. Данный формат не требует затрат на дополнительное оборудование и идеально подходит для outdoor тренировок	Алекс Черненко
13:00	TAPOUT	Функциональный тренинг для жизни и для боя	Евгений Ванюков
14:00	WORK HARD — PLAY HARD	Тренировка на основе различных игровых видах спорта. Тренировка в парах	Игорь Рыжов Сергей Каренин
15:00	P.B.T. (POWER BOSU TRAINING)	Функциональная тренировка на развитие баланса и скоростно-силовых физических качеств	Кирилл Иванов Виталий Бородулин
16:00	CROSSFIT	Программа состоит из постоянно меняющихся силовых функциональных упражнений высокой интенсивности с конечной целью улучшения общей физической формы, реакции, выносливости и готовности к любой жизненной ситуации, требующей активных физических действий	Антон Рязанов
16:30	TABATA	Тренировка с несколькими интервалами по 20 и 10 секунд. Сначала 20 секунд максимально интенсивной работы и 10 секунд отдыха, такие циклы повторяются 8 раз подряд и составляют в общей сумме 4 минуты	Виталий Вознюк Иван Мураткин
17:00	SFT / STEP FUNCTIONAL TRAINING	Программа разработана для максимального сжигания калорий и повышения фитнес-уровня! Предлагает комплекс динамичных упражнений на Step-платформе для тренировки в студии, в тренажёрном зале или дома. SFT — многофункциональная сбалансированная мультипиковая структурированная тренировочная программа, созданная на основе атлетических движений. Развивает физические качества, определяющие эффективность и безопасность движений человека в повседневной жизни и спорте	Вера Гребенькова
18:00	FS CHALLENGE	Интенсивная тренировка, направленная на воспитание всех физических качеств в независимости от уровня вашей подготовки	Андрей Мальшаков

Это одно из самых востребованных направлений в мировой фитнес-индустрии, настоящий фитнес-тренд! Помимо различных мастер-классов по функциональному тренингу, работы с собственным весом, вас ожидает работа с новейшим оборудованием для функциональных тренировок. Также мини-конвенция ФТ не обойдётся без самых популярных программ кроссфит и табата.