

DYNAMAX COACH

NAUČÍTE SA::

- viac ako 30 rôznych cvikov s možnosťami využitia pre bežnú verejnosť ako aj profesionálnych športovcov
- 5 rôznych programových formátov na zlepšenie športového výkonu
- ako využiť cviky s medicinbalmi DYNAMAX cielene a k rozvoju 10 pohybových schopností
- jedinečné možnosti programových formátov s koučovaním a trénerské techniky na rozvoj kontrolovanej rýchlosti a sily
- ako aplikovať tréning s ťažkou loptou
- lokomočné cviky so zameraním na prácu nôh, obratnosť a zakončenie



Dynamax Workshop Vám predstaví vysoko-rychlostný tréning s medicinbalmi pre jednotlivcov, skupiny a vrcholových športovcov.

9:00 - 9:10 Predstavenie workshopu

9:10 - 9:30 Nastavenie pozície tréner/cvičenec

9:30 - 11:00 CORNERSTONES: Rotations, Groundwork, Locomotion, Aplikácia ťažkej lopty

11:00 - 12:00 Programové formáty: Wheel, Combo, Series, Medley a Workout

Lektor: Mgr. Peter Sisik - Dynamax Master Trainer
Absolvent UMB FHV odbor ANJ-TV

Školenia:

TRX - STC, FTC, GSTC, Rip, FORCE, Sport Medicine

BOSU, RMT Club, Stroops

TP - Foam rolling a ďalšie

www.fitcore.sk

info@fitcore.sk

0918 743 563

    DynamaxUSA