



ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА LOW PRESSURE FITNESS – УРОВЕНЬ 2

ДАТА И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ СЕМИНАРА

19-20 МАЯ 2018

г.Москва, Малый Ивановский пер. 11/б стр.1, Балетная студия «Маяковский» Ballet Studio

ВЕДУЩИЙ

Мишин Вадим – Мастер-тренер LPF, представитель и директор по обучению в России.

ПРОГРАММА СЕМИНАРА:

ДЕНЬ 1, 19 МАЯ

- СЕССИЯ 1.

09:00 – 11:15 ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ: Ответы на вопросы по 1 уровню упражнений. Упражнения 2 уровня, динамические. Упражнения VENUS и ATENEA уровень 2.

Перерыв 15 минут

11:30 – 14:00 ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ: Упражнения 2 уровня: FREYA, PERSEFONE, ARTEMIZA.

Перерыв на обед 1 час

- СЕССИЯ 2.

15:00 – 17:15 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ: Как организовать тренировку LPF (построение упражнений, нагрузка, частота дыхания). Методы обучения и коммуникационные навыки. Первоначальная оценка: анкетирование и анамнез. Функциональное тестирование: оценка дыхательных показателей.

ДЕНЬ 2, 20 МАЯ

- СЕССИЯ 3

9:00 – 11:15 ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ: Переходы и прогресс последовательности упражнений 2 уровня. Упражнения AURA, MAYA, GAIA, ISIS.

Перерыв 15 минут

- СЕССИЯ 4.

11:30 – 14:00 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ: Упражнения на тренировку мышц дыхательной системы.

Перерыв на обед 1 час

- СЕССИЯ 5.

15:00 – 17:30 ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ:

Упражнения (прогресс и переходы) ISIS, HESTIA, DEMETER, AFRODITA, SELENE.