

Дорогие Родители!

Спешим Вам сообщить, что мы запускаем наш весенний интенсив, который будет по истине особенным. Каждый раз, разрабатывая программу учебно-тренировочного процесса для Ваших деток, мы заботимся о максимальной эффективности и продуктивности нашей совместной работы.

Для нашей команды очень важно, чтобы специалисты, которых мы задействуем поддерживали нашу идеологию «Достижение высоких спортивных результатов через любовь к детям» и «Здоровый спортсмен в условиях профессионального спорта».

Поэтому хотим Вас познакомить с ещё одним ведущим тренером, которая согласилась помочь нам в такой, иногда не простой борьбе за детей.

Протасова Марина Анатольевна

Тренер Высшей категории

Тренер Высшей категории, Мастер спорта СССР, лауреат президентской премии «Белорусский спортивный Олимп», старший тренер Гродненской области (Беларусь).

За годы спортивных наблюдений за теми, кто впервые приходит в гимнастический зал, Марина Протасова не раз убеждалась: остаются в спорте по большей части не способные, а упорные. Именно это качество тренер старается развивать в своих ученицах.

Каждой своей ученице Марина Протасова буквально на пальцах объясняет главный секрет любого спортивного успеха-треугольник. Одна из его вершин – завидное стремление и желание чего-то добиться, а две другие, в основании, – тренер и мама, которые стоят за спиной спортсмена. В правильном треугольнике вершина-спортсмен всегда стремится вверх.

В программу интенсива будет включена:

- Предметная подготовка

(постановка базы предмета, развитие координации , «десяточки»)

- Проработка элементов СФП

(развитие устойчивости ,прыгучести ,постановка вращений путём инновационных сложнокоординационных упражнений)

- Развитие гибкости суставов и эластичности связок

(общеразвивающие и подводящие упражнения к высокоамплитудным элементам без травм и с сохранением естественной анатомии детского организма)

Интенсив включает в себя 3-х часовую тренировку в небольшой группе, для достижения максимального результата.

Группа 1 «2012-2011»

9:00 - 12:00

Тренировочное время: 3 часа

Возраст участниц: 2012 - 2011

Количество участников: 20 человек

Стоимость: 20 000 р.

Что нам понадобится:

- Предметы(скакалка, обруч, мяч, булавы)
- Теннисные мячи
- Резина для растяжки
- Попрыгунчики

Тренировки будут проходить на базе «Малой арены Лужники»
Лужники, 24ст3

Группа 2 «2010-2008»

13:00 - 16:00

Тренировочное время: 3 часа

Возраст участниц: 2010 - 2008

Количество участников: 20 человек

Стоимость: 20 000 р.

Что нам понадобится:

- Предметы(скакалка, обруч, мяч, булавы)
- Теннисные мячи
- Резина для растяжки
- Попрыгунчики

Тренировки будут проходить на базе «Малой арены Лужники»
Лужники, 24ст3

Контактная информация

+7 (495) 150 - 90 -52
firstsportacademy@mail.ru

Место проведения:
Зал №2, в здании Малой арены АО «Лужники»
улица Лужники, 24 стр 3