

Онлайн-марафон на похудение

СДЕЛАЙ ТЕЛО!

Старт 25 мая, длительность 10 дней.

Возраст участников: от 14 лет и старше.

Ведущий марафона Иванова Ольга, премиум-тренер тренажёрного зала Дон-Спорт Атмосфера

ЧТО ВАС ЖДЕТ?

- 10 программ тренировок, новый день – новая тренировка. Тренер ежедневно присылает Вам тренировочный план на день.
- Знакомство с современными методами тренировок.
- Вы освоите новые упражнения с разным оборудованием: с гантелями, с резинками, с петлями TRX, с фитболом, плиометрические, статические, сложнокординационные.
- Посмотрите видео к каждому упражнению, где ваш тренер сам показывает выполнение упражнения и объясняет технику! К каждой программе тренировки даются видео каждого упражнения.
- Тренер даст индивидуальные рекомендации по питанию! А также будут учтены наличие у Вас оборудования и инвентаря. Тренер даст аналоги упражнений, если у Вас не окажется чего-то нужного из программы тренировки.

ЧТО НУЖНО?

1. Заявить об участии, внести оплату.
2. Прислать тренеру данные: возраст, вес, рост, фитнес-цель, заболевания, тренировочный опыт, домашний инвентарь для тренировок.
3. Ежедневно выполнять тренировки, присылать отчет в группу «Сделано»;
4. Ежедневно присылать отчет тренеру лично: за какое время сделана тренировка, что было самым трудным, что понравилось больше всего, отчет по питанию: суточный калораж, нутриентный состав – в виде скрина программы счетчика калорий.
5. 3 раза за марафон делается отчет (в начале марафона на 5-й день и в конце): вес тела и обхваты талия, бедра, рука.

По итогам тренировок вы получите: подтянутое тело, крепкие мышцы, отличное настроение, бодрость, возросшая выносливость, уверенность в себе!

СТОИМОСТЬ УЧАСТИЯ:

1300Р с человека

КОНТАКТЫ МЕНЕДЖЕРА:

Usachev_RS@donsport.ru

Или по телефону +7 (926) 282-79-48

Усачёв Роман

ТРЕНЕР МАРАФОНА



ДОН-СПОРТ АТМОСФЕРА ОЛЬГА ИВАНОВА

В фитнесе с 2011 года
@olga.trekking

Выпускница Ассоциации Профессионалов Фитнеса. Выпускница Wellness академии Wellkom. Сертифицированный персональный тренер по бодибилдингу и фитнесу категории элит по версии ассоциации профессионалов фитнеса FPA. Многочисленный финалист национальных премий в области фитнеса Onfit Awards.

Премиум тренер по версии FPA 2013. Элит тренер по версии FPA 2014г.

Специализация:

Персональные тренировки в тренажерном зале, релакс-тренинг сплит-тренировки мини-группы CrossFit Training и Wellness Rehab, программы Outdoors, выездные фитнес-туры в горах, йога-туры, трекинг-туры; экстремальные высотные восхождения.