

# ESCAPE FITNESS TRAINING.

escape®

## PLYOMETRIC PRODUCT TRAINING WORKSHOP.

### ЗАЩО ДА СЕ ЗАПИШЕТЕ?

Плиометричните тренировки са голямо предизвикателство не само за клиентите, но и за инструкторите. Правилното им преподаване е изключително важно, тъй като много неща могат да се объркат, съответно треньорите трябва да умеят да представят този метод, на трениращите с тях, по възможно най-безопасният и подходящ начин.

При тези занимания съществува голям риск от наранявания и травми, от различно естество, ако клиентите не бъдат правилно подготвени за заниманието.

Това е и главната мотивация за създаването на този уъркшоп : ние искаме да дадем на инструкторите ноухау не само за същността на тренировките, но и за правилното им и най-вече безопасно преподаване.

### КАКВО ИСКАТЕ ДА ПОСТИГНЕТЕ?

- ✓ Търсите тренировъчна система, която да дава резултати и да бъде прилагана към клиенти, от различни възрастови групи и интереси?
- ✓ Искате да въведете упражнения със скоци в програмата си?
- ✓ Искате да се научите да се справяте с често срещани проблеми като претрениране и спортни травми и наранявания, от различно естество?
- ✓ Срещате трудности при мотивирането на клиентите си да изпълняват упражнения като „Бокс Джъмп“?
- ✓ Търсите начини да оптимизирате резултатите на клиентите си - бързина, взривна сила, пъргавина, адаптивност и ловкост ?

### КАКВИ ПОЛЗИ ЩЕ ИЗВЛЕЧЕТЕ ОТ ТОЗИ УЪРКШОП?

Със завършването на този уъркшоп, Вие:

- ✓ Ще се научите как да сведете до минимум рисковете от наранявания и да помогнете на клиентите си да подобрят усещането и познанието за собственото им тяло и възможности.
- ✓ Ще успявате да помагате на клиентите си да подобряват пъргавостта и бързината на долната част на тялото , като същевременно развивате цялостната координация и моторика.
- ✓ Ще се научите как да композирате по-енергични, силови тренировки.
- ✓ Ще добиете по-задълбочени познания, за прилагането на тази програма и по-бързото постигане на резултати с нея,
- ✓ Ще се научите как безопасно да въвеждате новите си клиенти в системата на плиометричните тренировки.

# ESCAPE YOUR LIMITS.

