

В многофункциональном спорткомплексе стартовали тренировки курса по функциональному развитию

24.10.2019

Функциональное развитие начали "прокачивать" в спортивном комплексе "Вершина" в Орехове-Борисове Южном в четверг, 24 октября. Информацией поделились на [странице](#) многофункционального центра в социальной сети ВКонтакте.

Занятия по увеличению физической выносливости и разработке разных групп мышц с четверга проводят по адресу: Шипиловский проезд, дом 63. На тренировках участников обучают искусству "кроссфит" и "табата". Также педагоги "Вершины" преподают гостям workout и круговые тренировки. Занятия по функциональному развитию проводят Андрей Михайлов и Владимир Роговой. Первый – кандидат в мастера спорта по футболу и дипломированный специалист, а второй – КМС по тяжелой атлетике и обладатель сертификата профессиональной фитнес-тренера.

В спортивном комплексе занятия начинаются с 24 октября в 07:30 и будут проходить еженедельно по понедельникам и четвергам. Для записи достаточно зарегистрироваться по телефону: 8 (495) 744-68-14.

Методы "кроссфит" и "табата" – это высокая интенсивность и развитие выносливость за счет постоянного движения. Первый включает себя набор интервальных упражнений с элементами разных видов спорта. Например, тяжелой атлетики и гимнастики. Второй схожий по набору функционала, но не использует занятия со снарядами.

Адрес страницы: <http://orehovo-borisovo-juzhnoe.mos.ru/presscenter/news/detail/8443448.html>

[Управа района Орехово-Борисово Южное города Москвы](#)