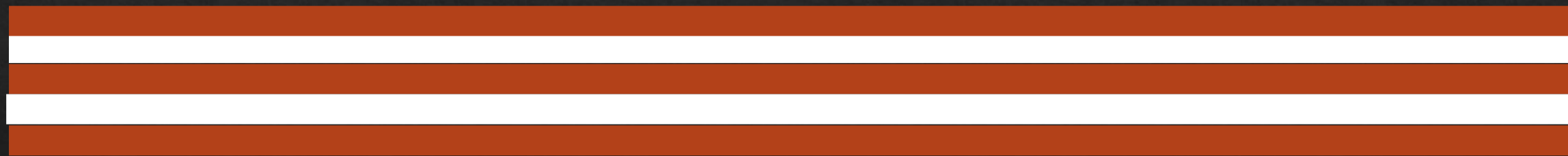
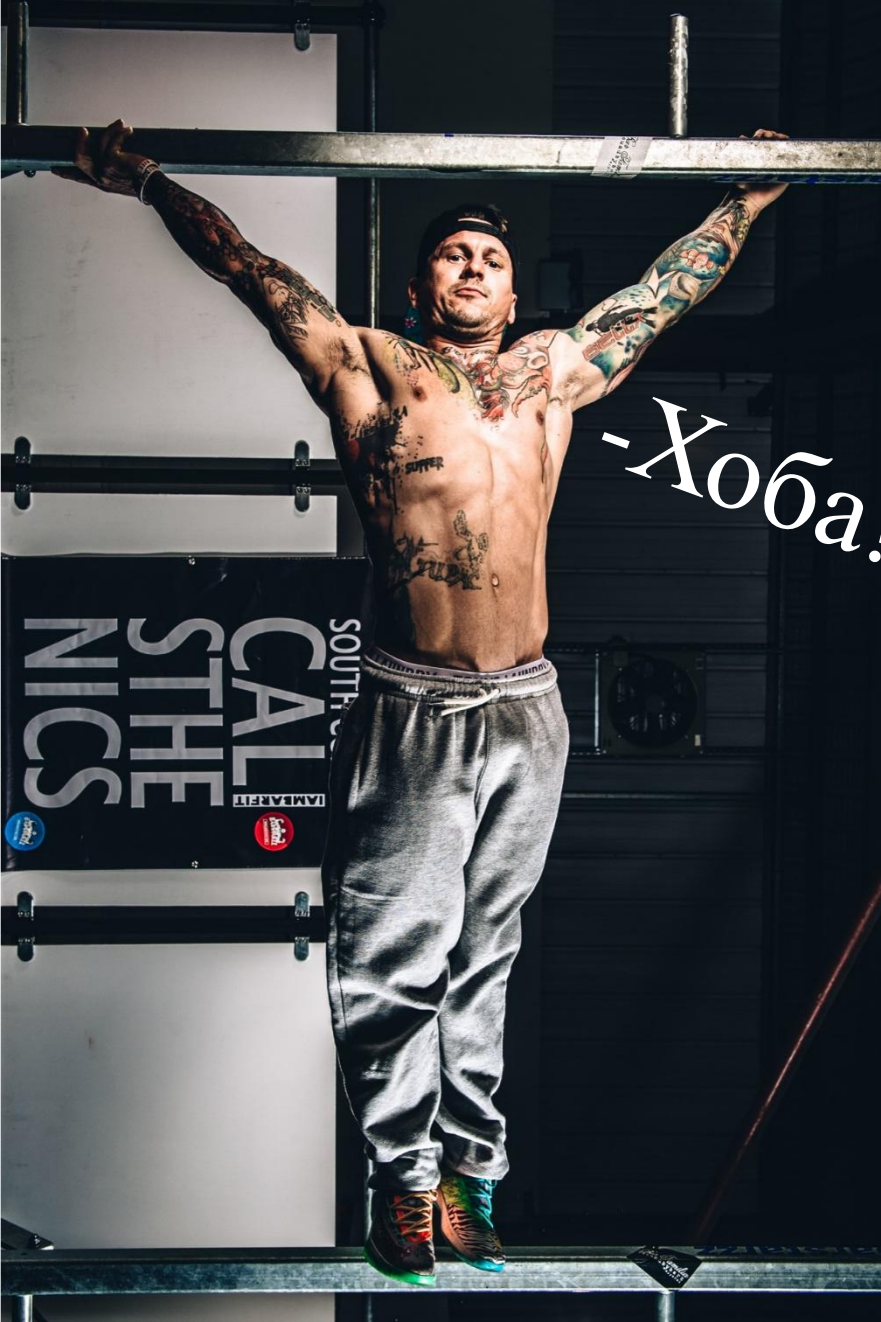


# Калистеника



-2019-



-Хоба!

Это, комплекс упражнений, как правило с весом собственного тела, направленный на развитие силы, скорости, координации, функциональности, гибкости и выносливости.

# Цели -2019-

1. на свежем воздухе и в тренировочном зале.
2. Привлечение людей к данному виду физ. активности по средствам личного примера, публикации постов в соц.сетях.
3. Участие в мероприятиях данного и смежных направлений (калистеника, воркаут и т. п.) для повышения собственного уровня физ. показателей.
4. Провести минимум одно домашние мероприятия в масштабе района.
5. Посетить мероприятия «Гонка Героев»\ «Стань Человеком», от Reebok, как проверка своей физической подготовки в составе команды.
6. Проведение больших тренировок на свежем воздухе, раз в неделю, с анонсом, для всех желающих. Включающий в себя общую тренировку, данное мероприятие нацелено на сплочение людей как спортивную группу, мотивацию к занятию спортом.

# Систематические тренировки



-А ты сегодня тренировался?

## 2. Привлечение людей



### 3. Участие в мероприятиях данного и смежных направлений



# 4. Провести минимум одно домашние мероприятия в масштабе района.



# 5. Посетить мероприятия «Гонка Героев» \ «Стань Человеком»



## СТАНЬ ЧЕЛОВЕКОМ

ГРАНДИОЗНЫЙ ФИТНЕС-ФЕСТИВАЛЬ

30 СЕНТЯБРЯ - 1 ОКТЯБРЯ

МОСКВА, ПАРК «КУЗЬМИНКИ»



## 6. Проведение больших тренировок на свежем воздухе, раз в неделю

