

Групповые и индивидуальные тренировки по Боксу



Київ, Україна

Индивидуальные и групповые тренировки для взрослых и детей.
Учитывается уровень подготовки каждого спортсмена.

На тренировках применяется индивидуальный подход, учитывается уровень и особенности спортсмена, физическая подготовка, состояние здоровья.

Тренировки:

- обучение бокса: правильная постановка ударов, защиты и перемещения;
- общая физическая подготовка для увеличения выносливости, силы, скорости и точности ударов;
- работа на лапах для улучшения ударных и защитных навыков, развития боевых рефлексов;
- работать на снарядах;
- работа в парах.

Тренировки проводятся:

- для детей;
- для девушек и парней как новичков, так и более опытных спортсменов.

Тренировки проводит: Тренер МС СССР по боксу.

Price: **500 грн.**

Тип оголошення:
Послуги, пропонуую

Торг: доречний

Тренер Игорьь

(066)7049627

Кириловская, 105