

**Расписание тренировок в туре «Фитнес-круиз с World Class»**

**21.08.22**

День: Лекция «Виды физической нагрузки и их влияние на жизнь»

Вечер: Функциональная тренировка

**22.08.22**

Утро: Утренняя гимнастика + стретчинг

Вечер: Full body

**23.08.22**

Утро: Mobility

Вечер: ABS + стретчинг

**24.08.22**

Утро: Утренняя гимнастика

Вечер: функциональная тренировка

**25.08.22**

Утро: ABS + стретчинг

Вечер: Functional challenge

**26.08.22**

Утро: Табата + стретчинг

Вечер: LAB

**27.08.22**

Утро: Утренняя гимнастика с элементами йоги

Вечер: Full body (трекинг на улице)

**28.08.22**

Утро: Mobility

Вечер: ABS + стретчинг

ООО «Водоходъ»

125040, г. Москва, Ленинградский проспект, д. 15, стр. 14, этаж 4, пом. V

Тел.: +7 (495) 212 90 00

[vodohod.com](http://vodohod.com), [info@vodohod.ru](mailto:info@vodohod.ru)

**Функциональная тренировка** – занятия, направленные на развитие здоровой подвижности и укрепление организма. Такая активность полезна и доступна каждому, начиная от профессиональных спортсменов и заканчивая людьми, которые ведут малоподвижный образ жизни.

**Утренняя гимнастика** – утренняя активная Функциональная тренировка, активизирующая все мышечные группы и пробуждающая организм.

**Mobility** — тренировка, направленная на развитие гибкости и подвижности суставов, уменьшения мышечного напряжения, улучшение кровообращения, что в долгосрочной перспективе позволяет снизить вероятность возникновения травм.

**ABS** — тренировки, во время которых активно работают мышцы живота и спины. Они направлены на укрепление корпуса, оздоровление позвоночника. При этом остальные мышцы тела работают тоже, только с меньшей интенсивностью.

**Стретчинг** – комплекс упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах и эластичности мышц.

**Functional challenge** – высокоинтенсивная тренировка, подойдет как новичкам, так и профессиональным спортсменам.

**Full body** – программа тренировок для всего тела за одно занятие, которая предназначена главным образом для новичков, но также часто применяется опытными атлетами.

**LAB** – тренировка на укрепление мышц ног, ягодиц, стабилизаторов стопы и голеностопа.

**Табата** – высокоинтенсивная и эффективная тренировка, которая помогает повысить выносливость и ускорить сжигание жира.

*Внимание! Программа тренировок является ознакомительной и может быть скорректирована в ходе круиза.*