

ПРИЗЫВНИКУ ЗЕЛЕНОГРАДА. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА К СЛУЖБЕ В АРМИИ.

Центр единоборств Каллиста



8-916-124-59-49

2015kallista.com



Зеленоград БОЕВОЕ САМБО



**ЦЕНТР ЕДИНОБОРСТВ
КАЛЛИСТА**

2015kallista.com

Зеленоград - призывник.
Как подтянуть свою
физическую подготовку.



У вас осталось 3-4 года. Срок с точки зрения спорта небольшой. И если вы до этого не занимались спортом, боевыми искусствами, то самостоятельно вам будет тяжело подтянуть свою физическую подготовку. Начните с малого. Три занятия в неделю по 1-1.5 часа в центре единоборств Каллиста.

8-916-124-59-49

2015kallista.com



ДЗЮДО



БОЕВОЕ САМБО



МЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА



СПОРТИВНОЕ САМБО

ДЖИУ-ДЖИТСУ ЛУТА ЛИВРЕ ГРЕППЛИНГ



Чем можно заниматься призывнику в центре единоборств Каллиста.



В принципе любая регулярная физическая подготовка подойдёт призывнику. У нас в центре единоборств можно выбрать более профессиональную спортивную подготовку. На что можно обратить внимание? Тренировки имеющие преимущество на ударную технику. Это бокс, кикбоксинг, тайский бокс. Тренировки с преобладанием борцовской техники. Это дзюдо, самбо, джиу-джитсу, лута ливре (бразильская борьба), грэпплинг. Тренировки имеющие в своей основе смешанные направления. Это смешанные единоборства, боевое самбо.

8-916-124-59-49 2015kallista.com



Зеленоград - призывник. Эффективность тренировок.



Эффективность тренировки зависит от регулярных занятий не менее 3 раз в неделю. Лучше всего получать физические нагрузки 6 раз в неделю. Для молодого человека от 14 до 18 лет каждодневные физические упражнения должны быть нормой. В центре единоборств вполне возможно заниматься каждый день под руководством опытных тренеров с многолетним стажем. В летний период в центре есть возможность заниматься на улице и бегать спортивные кроссы, которые очень помогут призывнику.

8-916-124-59-49

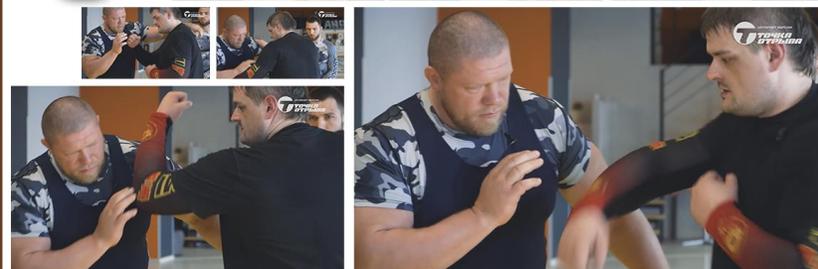
2015kallista.com



З
Е
Л
Е
Н
О
Г
Р
А
Д

Новое отделение Luta Livre

Эта борьба является по сути грэпплингом, но только грэпплингом с богатой и многолетней историей, а также намного меньшим количеством запрещённых приёмов и в то же время намного большим количеством специфических вариаций стандартной техники бразильского джиу-джитсу или вольной борьбы...



+7 916-124-59-49 Зеленоград. п. Андреевка
2015kallista@mail.ru у.Жилинская д.36 **2015kallista.com**

К
А
Л
Л
И
С
Т
А



З
Е
Л
Е
Н
О
Г
Р
А
Д

Новое отделение Luta Livre

Эта борьба является по сути грэпплингом, но только грэпплингом с богатой и многолетней историей, а также намного меньшим количеством запрещённых приёмов и в то же время намного большим количеством специфических вариаций стандартной техники бразильского джиу-джитсу или вольной борьбы...



+7 916-124-59-49 Зеленоград. п. Андреевка
2015kallista@mail.ru у.Жилинская д.36 **2015kallista.com**

К
А
Л
Л
И
С
Т
А



2015kallista.com

8-916-124-59-49



Зеленоград - призывник. С чего начать тренировки.

Протестируйте себя. Подойдите к турнику подтянитесь. Сделали 10 подтягиваний хорошо, если меньше то делайте вывод. Пробежите по пересечённой местности в течении 30-40 минут. Если на 5 минуте задохнулись то делайте вывод. Можно себя тестировать и по другим показателям но это не главное. Нужно регулярно нагружать свой организм различными физическими упражнениями. Сможете вы это делать только под присмотром опытного тренера. Он найдёт слова, как поддержать вас, как подогнать, приободрит в тяжёлую минуту, вовремя приведёт достойный пример для подражания, снизит или увеличит физическую и эмоциональную нагрузку. Расскажет, как легче восстановиться после тяжёлого труда. Тренер это тот человек, который в трудную минуту всегда поддержит вас.



**Зеленоград - призывник.
Практические занятия по
физической и боевой
подготовке.**



ЗЕЛЕНОГРАД
ГРАЧИК ЕНГИБАРЯН
ТРЕНЕР ПО СМЕШАННЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ
ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ КАЛЛИСТА
2015kallista.com 8916-124-59-49

Займитесь боевым самбо или смешанными единоборствами. Что можно изучить. Ударная техника, как руками так и ногами, борьба, а это значит ведение боя в плотном захвате, борьба в партере, а это значит умение делать болевые приёмы, удушающие захваты, а так же умение защищаться от них. Кроме этого выполняя все эти задания вы выполните огромную работу, что только способствует вашему физическому развитию и поможет в службе в армии. Записаться в центр единоборств Каллиста можно круглый год

8-916-124-59-49

2015kallista.com

