

WEBINAR

„ Kompleksy ruchowe w praktyce ”



ProFi

Dowiedz się jak programować treningi siły, wytrzymałości mięśniowej i sprawności całego ciała w jednym.

*Webinar pt. „Kompleksy ruchowe w praktyce”
Tomasz Leśnikowski*

©Prawa autorskie należą do Tomasz Leśnikowski – Terapia Ruchem



Opis webinaru pt. „Kompleksy ruchowe w praktyce”

Tym razem przygotowałem dla Ciebie praktyczny materiał treningowy dotyczący skutecznych i co ważne, **uniwersalnych metod treningowych** stosowanych podczas rekompozycji sylwetki (czyli zmiany proporcji naszego ciała pod kątem ilości tkanki tłuszczowej i mięśniowej).

Opisywana metodyka pracy w kompleksach ruchowych i proste programowanie treningowe skierowane jest w głównej mierze dla osób:

- początkujących, którym zależy na szybkim i jakościowym zbudowaniu ogólnej formy i sprawności fizycznej
- zapracowanych, które mogą wygospodarować jedynie 20-30 minut na trening 2-3x w tygodniu
- zaawansowanych, które chcą poznać metody intensyfikacji swojego treningu oraz zwiększyć kondycję i wydolność swojego organizmu

Uczestnicząc w tym warsztacie on-line poznasz nie tylko **10 najważniejszych korzyści** jakie osiągniesz trenując regularnie opisanymi metodami, ale również **nauczysz się układać samodzielnie** proste i bardziej złożone kompleksy ruchowe. Dokładnie przedstawiona metodyka pracy wraz z różnymi narzędziami treningowymi jest podstawą do samodzielnej edukacji i umiejętności odpowiedniego obciążania swojego ciała. Wystarczy własna masa ciała, kilka odważników kettlebells, para hantli i sztanga. Resztę obejrzysz na filmie!

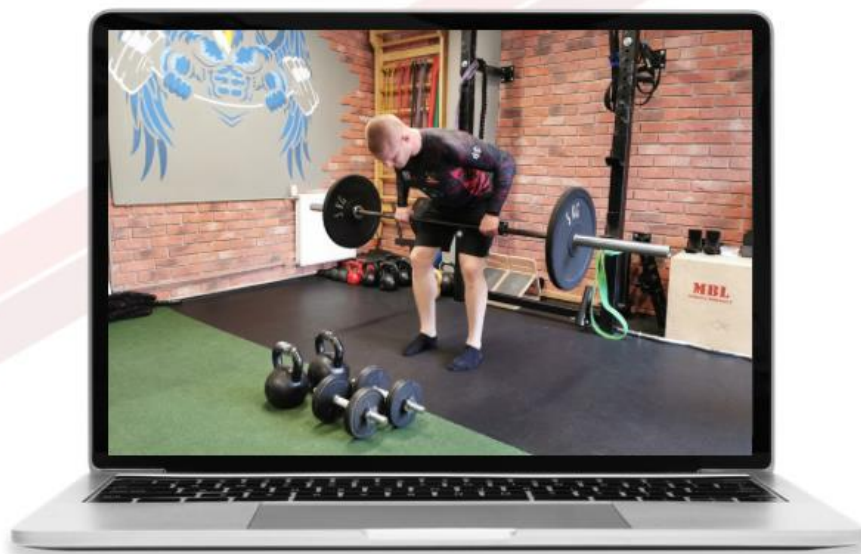
Dodatkowo, w materiałach uzupełniających **otrzymasz plik PDF z podsumowaniem** całego webinaru i przedstawionych modeli treningu wraz z niezbędnymi wytycznymi jak: obciążenie, ilość serii i powtórzeń, czas przerw, tempo pracy.

Przekonaj się o niemal niekończących się możliwościach pracy w kompleksach ruchowych!



WEBINAR

„ Kompleksy ruchowe w praktyce ”



ProFi

Kup raz i otrzymaj ten materiał JUŻ NA ZAWSZE!


Oglądaj, ucz się i trenuj kiedy tylko chcesz 😊

Powodzenia!





Pamiętaj, że dzielę się z Tobą moją wiedzą
i doświadczeniem w mediach społecznościowych:

 tomasz.lesnikowski

 Tomasz Leśnikowski - Terapia Ruchem

 Tomasz Leśnikowski - Terapia Ruchem

*Webinar pt. „Kompleksy ruchowe w praktyce”
Tomasz Leśnikowski*

©Prawa autorskie należą do Tomasz Leśnikowski – Terapia Ruchem

