



ШКОЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ «СПАРТА» · ГЕЛЕНДЖИК

Сезон борца: периодизация года

Презентация старшего тренера · sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!

1 / 3

Нагрузка идёт волной

- Не «всё тяжелее» каждый раз
- После работы — восстановление
- Спад — это часть плана



2 / 3

Три периода года

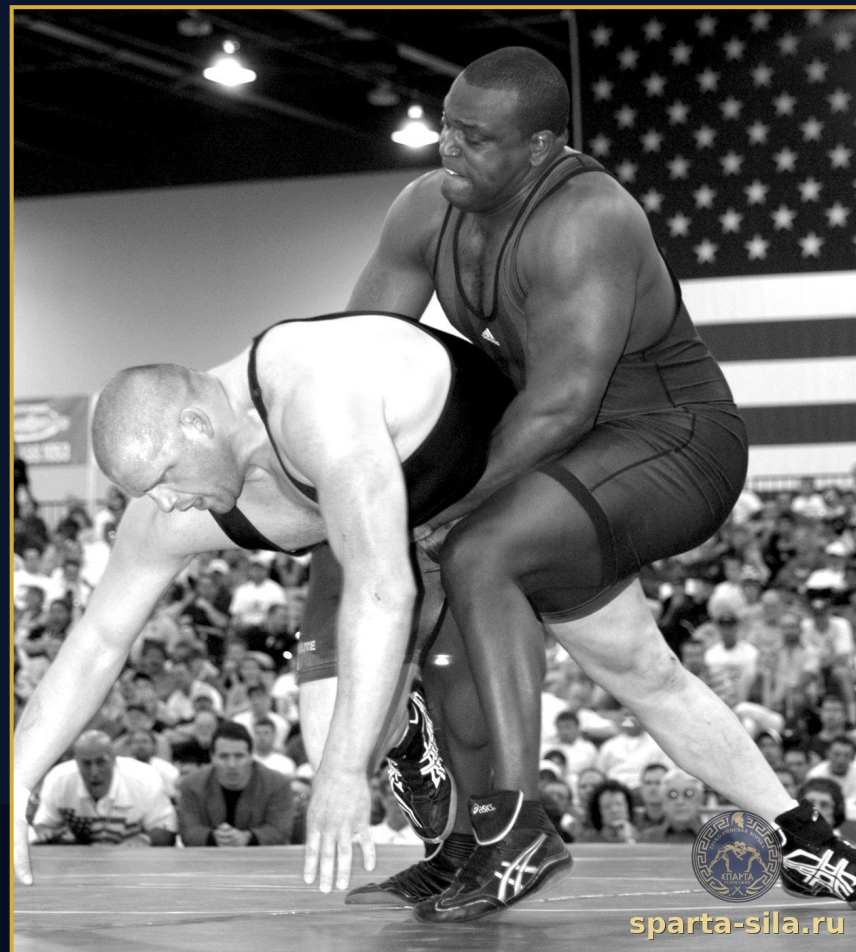
- Подготовительный — фундамент
- Соревновательный — пик формы
- Переходный — активный отдых



3 / 3

Ведём ребёнка по сезону

- Без перегрузок и спешки
- Растим на годы, а не на сезон





Приходите на тренировку!

Набор детей 4-18 лет · опытные тренеры · воспитываем характер и чемпионов

АДРЕС Геленджик, ул. Витебская, 14к2/1

ТЕЛЕФОН +7 (988) 131-08-88

ВРЕМЯ РАБОТЫ Пн-Пт 9:00-21:00 · Сб 9:00-13:00

САЙТ sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!
