

Fight Better Workshop vol. 2.0

warsztaty dla trenerów i zawodników

Termin:

Część 1 – piątek 1 marca w godz. 9:00 – 13:00

Część 2 – niedziela 3 marca 12:30 – 16:30 (bezpośrednio po zakończeniu Fighters Camp)

Miejsce: Nałęczów, ul. Spółdzielcza 17, SP im. Stefana Żeromskiego
GPS: 22.20688 E, 51.29105 N

Tematy:

1. Kształtowanie szybkości w walce – Wojciech Rejterada
2. Nawodnienie, kofeina, odżywki białkowe – Daria Dobkowska-Szefer
3. Praca ze stresem startowym – Malwina Jerzak
4. Rozciąganie skutecznie i efektywnie – Tomasz Osiak, Maciej Miller

Warsztaty będą prowadzone w formie wykładów i zajęć praktycznych.

Koszt udziału w warsztatach wynosi 150 zł. Zapisy poprzez stronę mykyokushin.net

Informacje dotyczące warsztatów: Sensei Maciej Miller mail: m.miller@toshikarate.pl

Osu!