

В Печатниках прошел спортивный праздник

03.10.2017



Вчера в фитнес-лаборатории состоялось клубное мероприятие для молодежи День открытых дверей - "ГТО!" (Готов к Труду и Отжигу), в рамках программы праздника для всех гостей была организована целая серия физических испытаний и мастер-классов от тренерского состава. Гости смогли испытать функциональные возможности своего организма. По программе тренажерного зала на первом этапе испытания необходимо было на время выполнить толчок штанги 35 кг над головой (over head) на 10 повторений и приступить к скручиванию на пресс, завершающим упражнением круга было запрыгивания на тумбу кросс-фита. По окончании каждого круга ведущие программы озвучивали время выполнения, что позволило спортсменам собраться и улучшить свои результаты. «Рекордсмены дня» были награждены призами. Следующим гвоздём программы стал - Алексей Покладов с "Баскетбольным фристайлом": показательное выступление никого не оставило равнодушным и вызвало большой интерес к мастер-классу. Эстафету перехватил на площадке Максим Баронов, руководитель хип-хоп клуба "Хулиганы". Ему было тоже, чем удивить гостей, собрав вокруг себя всех участников: немного истории о хип-хопе и пару движений и буквально через несколько минут все танцевали. «Хулиганское» настроение умирил Андрей Мазуров (руководитель СТК "Бастион"), вышедший следующим на площадку.

Адрес страницы: <http://pechatniki.mos.ru/presscenter/news/detail/6895554.html>

[Управа района Печатники](#)