



## **Seminārs, meistarklase – TRX treniņš. TRX grupu treniņš.**

**08.10.2017**

**Rīga, Latvija**

### **1. Semināra programma.**

1. TRX vēsture, TRX piekares sistēmas vingrinājumu pamati, uzbūve un lietošana dziļās muskulatūras nostiprināšanā.
2. Bāzes kustības un modifikācijas.
3. TRX piekares sistēmas vingrinājumu ieviešana grupu un personāltreniņos.
4. Treniņprogrammas izveide, tās pamati un mērķi.
5. Izglītojošie un praktiskie ieteikumi pareizai vingrinājumu izpildei. Biežāk pieļautās kļūdas un to novēršana.
6. Praktiskais grupu treniņš (nodarbība).

### **2. Semināra norises laiks.**

2017. gada 8. oktobris.

### **3. Semināra norises vieta.**

Myfitness Bolero, Rīga.

### **4. Semināra organizatori.**

Semināru organizē Latvijas Bodibildinga, fitnesa un bodifitnesa federācija.  
Semināru vada fitnesa trenere un B kategorijas sporta speciāliste Inga Kazaka.

### **5. Semināra dalībnieki.**

Fitnesa projekta dalībnieki.

### **6. Semināra dalībnieku pieteikšanās.**

Dalībnieku reģistrācija notiek 8. oktobrī.  
Semināra sākums plkst. 10:00.

### **Dalībnieku saraksts:**

Laila Dambīte  
Patrīcija Marta Zālīte  
Sanita Petruševica  
Elīna Platača  
Alīna Baranova  
Anita Galašina  
Alina Kravcova  
Olga Šubina  
Iveta Koindži-Ogli