



## **Seminārs, meistarklase – Funkcionālais treniņš. Aplā treniņš.**

**04.11.2017  
Rīga, Latvija**

### **1. Semināra programma.**

1. Funkcionālā treniņa mērķis, pamati, sastādīšanas principi.
2. Mazā inventāra (svaru bumbas, virves, pretestības gumijas utt.) izmantošana treniņos.
3. Ātruma, koordinācijas un organisma vispārējās izturības attīstīšana ar funkcionālo treniņu palīdzību.
4. Izglītojošie un praktiskie ieteikumi pareizai vingrinājumu izpildei.
5. Aplā treniņš (praktiskā nodarbība).

### **2. Semināra norises laiks.**

2017. gada 4. novembris.

### **3. Semināra norises vieta.**

Myfitness Galerija, Rīga.

### **4. Semināra organizatori.**

Semināru organizē Latvijas Bodibildinga, fitnesa un bodifitnesa federācija.  
Semināru vada fitnesa trenere un C kategorijas sporta speciāliste Alīna Silicka.

### **5. Semināra dalībnieki.**

Fitnesa projekta dalībnieki.

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

Dalībnieku reģistrācija notiek 4. novembrī.  
Semināra sākums plkst. 10:00.

### **7. Kontakti.**

Latvijas Bodibildinga, fitnesa un bodifitnesa federācija.

### **Semināra dalībnieki:**

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