



POWER PLATE WORKSHOP DISCOVER

Po absolvování workshopu Power Plate DISCOVER, získá fitness trenér "**Certifikát Power PlateTrenér**" s platností na 2 roky.

TEORETICKÁ ČÁST: 1 hodina

- základní principy Power Plate (historie, funkčnost)
- působení vibrací na lidské tělo
- principy 3-rozměrných vibrací (aktivace přirozených reflexů)
- oblasti využití Power Plate, benefity Power Plate, kontraindikace, věkové skupiny
- produktová řada Power Plate (home x profi)
- novinky Power Plate (app, trendy...)

PRAKTICKÁ ČÁST: 2- 3 hodiny

- zásobník cviků na Power Plate, sestavení tréninkového plánu (Acceleration Training)
- 3 základy Power Plate: příprava - výkon - zotavení
- regenerace, masáže, uvolnění

ZÁVĚR:

- zásobník cviků na Power Plate
- sestavení tréninkového plánu (Acceleration Training)
- 3 základy Power Plate : příprava - výkon - zotavení
- regenerace, masáže, uvolnění

Termín: **pátek 5. 11. 2021 16:00-20:30**

Místo: **City Fitness Petržalka - Bratislava**

Cena: **SK 62 Euro, CZ 1580 Kč**

Rezervace: **SK ✉ jana.absolonova@power-plate.sk,
CZ ✉ zuzanavasickova@powerplate.cz**

Školitel: **Zuzana Vašíčková - Master trenér Power Plate**