

27 апреля 2018 года в Москве состоится научно-практический семинар для тренеров по теме: **Биомеханические основы техники плиометрических упражнений**

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ СЕМИНАР

«Биомеханические основы техники плиометрических упражнений»

27 апреля 2018

10-00

ЦСТЕК
МОСКОМСПОРТА

Москва, ул. Советской Армии, 6,
308 конференц-зал

Темы доклада:

1. Режимы работы скелетных мышц.
2. Преимущества реверсивного режима работы мышц перед преодолевающим (stretch shortening cycle).
3. Основы техники плиометрических упражнений.
4. Основы планирования тренировочных нагрузок с использованием плиометрических упражнений.

Докладчик: Шипилов Анатолий
специалист в области биомеханики спорта



www.cstsk.ru/science

+7 (495) 788 11 11

sportcenter@mossport.ru

План семинара:

Режимы работы скелетных мышц;

Преимущества реверсивного режима работы мышц перед преодолевающим (stretch shortening cycle);

Основы техники плиометрических упражнений;

Основы планирования тренировочных нагрузок с использованием плиометрических упражнений.

Ведущий семинара – Шипилов Анатолий Анатольевич, главный специалист Отдела комплексного научно-методического сопровождения спортсменов ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, специалист в области биомеханики спорта.

Место проведения: Центр спортивных технологий Москомспорта (ул. Советской Армии, д. 6). Начало семинара в 9-50 (регистрация участников с 9-30). Вход свободный (при наличии регистрации по ссылке):

<https://goo.gl/forms/IsLCPqSm6nhjwg9L2>