Published on *Центр спортивной подготовки спортивных сборных команд области* (https://www.xn---35-rdd4bdgjddod3c.xn--p1ai)

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




План семинара:
Режимы работы скелетных мышц;
Преимущества реверсивного режима работы мышц перед преодолевающим (stretch shorteningcycle);
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