

ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

Функционал:

1. Тестирование скоростно-силовых способностей.
2. Научно-методическое сопровождение тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки с целью повышения спортивной работоспособности.

Применяемые методики:

1. Исследование скоростно-силовых и аэробных способностей.
2. Выполнение кардио упражнений на беговых дорожках, силовых упражнений с помощью пневматических тренажеров на различные группы мышц в различных режимах с возможностью динамического изменения нагрузки в пределах одного повтора, с составлением индивидуального плана тренировки.

Получаемые параметры:

1. Мощность.
2. Количество повторений.
3. Одноразовый максимум.
4. Соотношение быстрых и медленных мышечных волокон.

