

TF LEGION

pořádá seminář tréninkového systému TacFit - speciální protokol Commando



Speciální protokol Commando:

- vysoce intenzivní intervalový trénink (HIIT)
- zvyšuje sílu, vytrvalost, výbušnost a mobilitu celého těla
- rychlejší regenerace po opakovaných stresových situacích
- cvičí se pouze s vlastní vahou těla

Co Vám seminář přinese:

- cviky na mobilitu a kompenzaci
- tři základní workouty v obtížnosti Recruit
- obdržíte potvrzení o absolvování tohoto náročného semináře
- manuál na celý speciální protokol Commando
- a především si protokol budete po absolvování semináře moci zacvičit kdekoliv sami

Více o speciálním protokolu Commando naleznete na stránkách bojovky.info.cz

Termín konání:

dne 11.10.2014 od 13:00 hod. do 18:00 hod.

Místo konání:

suterén obchodního domu „Kras“ ul. Sokolská 1235/38, Boskovice

Cena:

1 000,-Kč a pro prvních pět 850,-Kč

Účast bude potvrzena až zaplacením ceny semináře na účet: 2800555185/2010

Srdečně vás zvou Jiří Kubín a Radim Přikryl

TacFit Field instructor

facebookový profil: TF Legion - otevřená skupina

mail: tflegiongym@gmail.com