

# Відкрите заняття з функціональної підготовки стрільця-практика. Швидкість-баланс-координація

 2/10

## Опис

Спеціалізоване відкрите тренування з функціональної підготовки стрільців, які займаються практичною стрільбою.

Заняття проводить тренер вищої категорії з олімпійського та професійного спорту, тренер з загальнофізичної підготовки Національної збірної України зі сквошу, тренер з спеціалізованої фізичної підготовки ССК Практика, Чемпіон України з американського футболу Олександр Шобик.

Під час тренування ви ознайомитеся з вправами, які направлені на розвиток швидкісних та координаційних навичок стрільців-практиків. Дані вправи входять до програми функціональних тренувань спортсменів ССК Практика і протягом останніх двох років довели свою ефективність.

До участі в тренування запрошуються усі бажаючі. Види зброї: карабін, пістолет, рушниця, міні-карабін, пістолет.

Тренування проводяться з розрядженою зброєю!!! Прапорці безпеки обов'язкові!!!

**НАБОЇ НЕ ПОТРІБНІ!!!**

Форма одягу та взуття - спортивні (відповідно до погодних умов на стрільбищі).

Зважаючи на інтенсивність тренування рекомендуємо взяти з собою воду та змінний одяг.

Запитання щодо тренування адресуйте через Фейсбук-месенджер <https://www.facebook.com/sasha.shobik>

---

## Дата проведення

30.11.2019 08:30 - 09:30

## Реєстрація

06.11.2019 - 30.11.2019

---

## Місце проведення

Стрільбище ПРАКТИКА  
Україна, Капітанівка, Лесная, 1-Г  
GPS 50.44215 : 30.20449

СТРІЛЬБИЩЕ ПРАКТИКА



**ВІДКРИТЕ ТРЕНУВАННЯ  
ФУНКЦІОНАЛЬНА  
ПІДГОТОВКА  
СТРІЛЬЦЯ-ПРАКТИКА**

 2/10 **Проведено**

## ОРГАНІЗАТОРИ



Стрільцький клуб  
"Практика" / Київ  
Клуб

Україна, Капітанівка,  
вулиця Лісова

+380(67)632-23-13

[zbaranskyy@practica.org.ua](mailto:zbaranskyy@practica.org.ua)



Шобик Олександр  
Інструктор

+380(93)029-26-68

[Показати на карті](#)

---

**Рівень учасників**

Початківець

**Кількість учасників**

10

**Кількість пострілів**

1

---

**Реєстраційний внесок**

300 грн.