Чек-лист | Эксперт

STRETCHING

Чек-лист пути становления тренером направления Stretching (Растяжка)

1. Польза Занятий

- [ ] **1.1** Плейлист для занятий

  - Мелодии Для медитаций - Ютуб-ролики для занятия гимнастикой

- [ ] **1.2** Чего вы ожидаете, придя на мое занятие?

  Распиши для себя и пойми, какие бывают мотивы и для чего человек пришел на стретчинг-класс. Каковы цели,, планы.

- [ ] **1.3** Польза и важность дыхания во время тренировок

  Найди статьи и почитай про дыхательные практики

2. Собственное Обучение

- [ ] **2.1** Онлайн курсы: Основы стретчинга и гибкости

  Найди еще курсы/мастер-класс/эфиры

- [ ] **2.2** Анализ преподавания

  Просмотри ролики твоих любимых блогеров

- [ ] **2.3** Основы и принципы построения тренировок

  Просмотри ютуб-ролики по построению тренировок

3. Структура занятия

- [ ] **3.1** Приветствие. Позитивный настрой на занятие и собственный результат.
- [ ] **3.2** Разогрев (10-15 мин)
- [ ] **3.3** Основные упражнения растягивание мыщц (30-35 мин)
- [ ] **3.4** Заминка (10 мин)

4. Для Занимающихся

- [ ] **4.1** Спорт.одежда
  Леггинсы, кроп-топы, футболки, жеалтельно облегающий верх, низ можно свободного кроя штаны
- [ ] **4.2** Балетки (чешки)
  можно так же мягкие кроссовки
- [ ] **4.3** Желающие могут приносить собственный коврик

5. Мотивация

- [ ] **5.1** Чек-лист растяжка: на разные уровни
- [ ] **5.2** Чек-лист: советы по растяжке
- [ ] **5.3** Чек-лист по уходу за мат-ковриком

ЛЮБОЕ ДВИЖЕНИЕ ПОПРОБУЙТЕ СДЕЛАТЬ С ЛЮБОВЬЮ!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?