**ЮГРА**

**ТРАНСФОРМАЦИЯ**

**МУЖЧИНЫ/ЖЕНЩИНЫ**

**3 МЕСЯЦА ПОДГОТОВКИ**

**СТАРТ ПРОЕКТА 1 февРАЛЯ 2022**

**ФИНАЛ 7 МАЯ 2022**

**пройдет в г. сургут в рк «вавилон»**

**ФИТНЕС ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**

Курс длиться 3 месяца для мужчин и женщин

За 3 месяца вы увидите на себе все реальные изменения, которые происходят когда вы правильно тренируетесь и питаетесь.

Ваш наставник распишет индивидуальную программу питания и тренировок, будут сделаны фото **(до,после)** и весовые замеры. В конце проекта пройдет финал проекта на сцена РК «ВАВИЛОН», г. Сургут, лучшие 5 результатов в каждой ростовой категории (оценку вынесет судейская бригада).

Стоимость участия за 3 месяца - 7500 руб.

Оплата до 25 января 2022– 6000 руб.

**ТЕПЕРЬ ПОДРОБНЕЕ, ЧТО ВАС ЖДЁТ:**

**Программа:**

-Узнаем, как необходимо тренироваться, чтобы получить максимальный результат и не навредить своему организму.

-Лекция от практикующего врача – физиотерапевта, восстановительной медицины, высшей категории, нутрициолог.   
-основы нутрициологиии, питание для поддержания веса, питание для сброса веса.

-МОТИВАЦИЯ И ПОДДЕРЖКА.

-Получение программ правильного питания для себя: программу для коррекции веса или программу для набора мышечной массы.

-Разберём различные виды диет.

-Учимся составлять тренировочные программы.

-Рассмотрим схемы тренировочных программ исходя из целей.

-Узнаем, что такое интенсивность, периодизация, основные принципы составления тренировки.

-Сделаем подборку из самых эффективных упражнений.

-Работа под руководством наставников: закрепляем полученные навыки на практике.

-Всем участникам проекта выдаются сертификаты о прохождении курса и об участии в проекте.

**Финал, награждение лучших. (7 мая 2022 в г. Сургут вы будете дефилировать и показывать свои результаты на СЦЕНЕ, ТАКЖЕ БУДЕТ ПРЕДСТАВЛЕНА ПРЕЗЕНТАЦИЯ ВАШИХ ФОТО ДО-ПОСЛЕ).**

Лекции будут проходить в формате онлайн.

**В апреле 2022** (перед финальным турниром) будет организованы 2 раза сборы для уроков дефиле в г. Ханты-Мансийск.

Тренировки в зале с тренером оплачиваются отдельно (тренерский состав находится на сайте FBHMAO (РАЗДЕЛ UGRA FITNESS CUP) СТОИМОСТЬ ТРЕНИРОВОК ЗА 3 МЕСЯЦА (ПРИМЕРНО) 15.000 РУБЛЕЙ.

Условия для участников:

-посещение всех тренировок

-соблюдение рекомендаций по питанию и по тренировкам

-посещение сборов

-публикация фото, видео подготовки

**Дополнительные расходы для выхода в финал:**

Стартовый взнос 3000рублей (оплачивается в день регистрации на финал 07 мая 2022)

2500 рублей с 01.01.22 до 24.04.22

3000 рублей с 25.04.22 до 07.05.22

Соревновательный наряд (нижнее белье черного цвета (атлас), либо топ и шорты.

Прическа и макияж для турнира (от 4000 рублей).

Кроссовки (от 1000 рублей).