

## **Жители Чертанова Центрального посетили необычную тренировку**

04.08.2017

Функциональная тренировка от Центра уличного баскетбола прошла в Чертанове Центральном в среду, 2 августа.

Помимо еженедельных открытых тренировок по баскетболу жители Чертанова Центрального смогли принять участие и в необычных упражнениях. Организаторы подготовили настоящую силовую программу, чтобы участники как следует разгорелись перед предстоящими встречами.

На функциональной тренировке разобрали ряд упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых навыков. Подобные знания помогут начинающим баскетболистам комфортнее чувствовать себя на поле, сообщают организаторы.

Отличительной чертой тренировки оказалось то, что упражнения проводились на огромной шине весом около восьмидесяти килограмм. Как стало известно, участники смело встретились с этим монстром и смогли выполнить всю подготовленную для них программу.

Напомним, что Центр уличного баскетбола еженедельно проводит открытые встречи, в число которых теперь войдет и функциональная тренировка.

---

Адрес страницы: <http://chertanovocentr.mos.ru/presscenter/news/detail/6622177.html>

---

[Управа района Чертаново Центральное](#)