EXTREME FITNESS

МБОУ «СМОЛЕНСКАЯ СОШ №1»

6 «Б» КЛАСС

Extreme Fitness — **это** оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и его вес и надолго закрепить достигнутый результат.

- Со времени создания этого вида спорта прошло всего 18 лет. Его основателями является семейная пара Грег Глассман и Лорен Дженай. CrossFit тренировки объединили в себе элементы самых разных систем физической подготовки — тяжелой и легкой атлетики, бега, гимнастики, пауэрлифтинга, плиометрики и др. Сегодня кроссфит практикуют миллионы последователей по всему миру, выбирая его как в качестве основной тренировки, так и в рамках «тренировки дня».

Ты успешен с

EXTREME FITNESS

Ты успешна с

EXTREME FITNESS

Выбирай Extreme Fitness