



*International
Powerlifting
Federation*

Място: Дворец на културата
и спорта.

Дата и час: На 16.06.16г. от 8
часа и на 17.06.16г. от 10.30ч.

Изг. Валентин Пламенов 9г

*Заповядайте на
семинар по Силов
Трибой!*

*Световноизвестният
руски треньор и
единствения професор
по силов трибой в света
– Борис Шейко идва за
пръв път в България!
Двудневният семинар ще
включва лекция на тема
методика на
тренировки, упражнения,
демонстрации и
отговори на въпроси.*



Какво е Силов Трибой?

На кратко Силов Трибой (на англ. Powerlifting, на руски Поуэрлифтинг) е изпълнението на трите движения: 1.Клек 2.Лег 3.Мъртва тяга. Целта е да се вдигне максимална тежест за едно повторение и тъй като спорта има състезателен характер, печели този, който вдигне най-голям общ сбор от 3те движения (трибой). Силовият трибой ни заздравява както психически, така и физически.

