

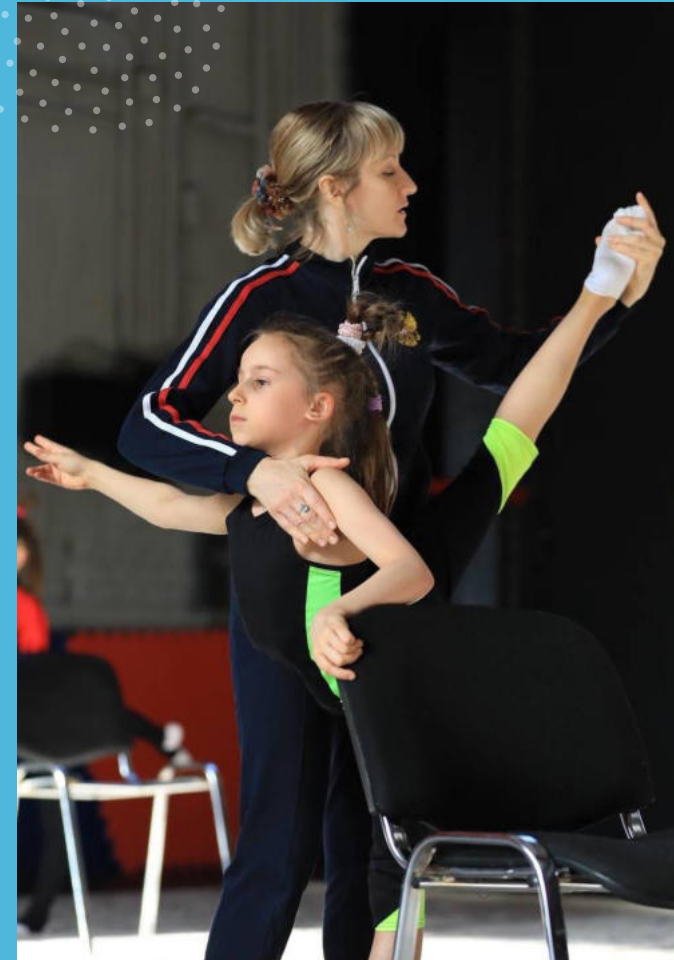
Тренировочный сбор под руководством Любови Ломакиной

- 1 – 8
- 9 – 17 июля 2026 г. Сочи
- 18 – 26



ЛОМАКИНА ЛЮБОВЬ ВИКТОРОВНА

- Тренер с опытом работы более 25 лет
- Ученица Ирины Александровны Винер-Усмановой
- Чемпионка СССР и абсолютная чемпионка УзССР;
- Тренер, принимавший участие в воспитании олимпийских чемпионок
- Автор методик тренировочно-восстановительных программ



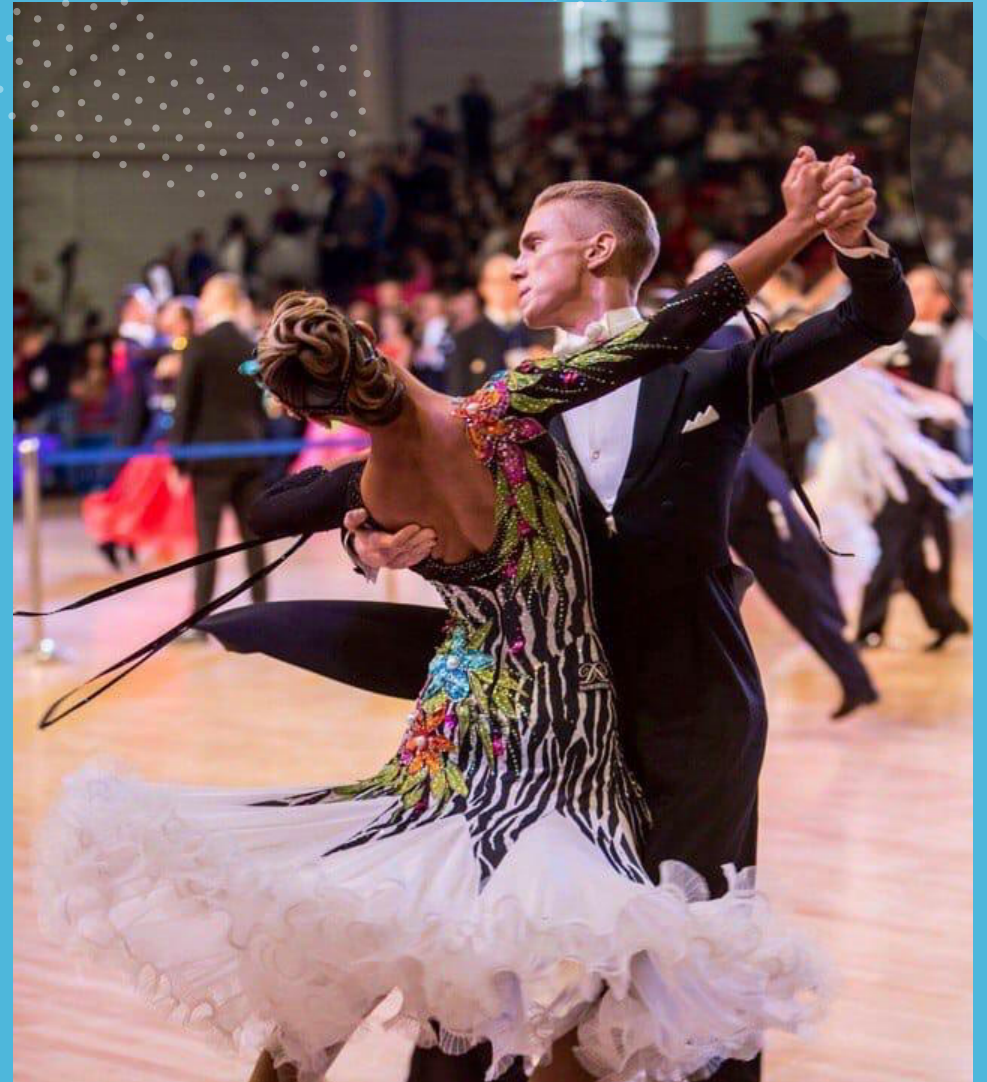
АВТОРСКИЙ МЕТОД

Программа, разработанная Любовью Викторовной Ломакиной, рассчитана на всестороннее развитие спортсменки. Важное внимание уделяется не только физическому воспитанию, но и эстетическому. База программы - хореография, поддерживающая общий тонус мышц и здоровое состояние костей и сухожилий. Хореография была разработана совместно со спортивными врачами-ортопедами.



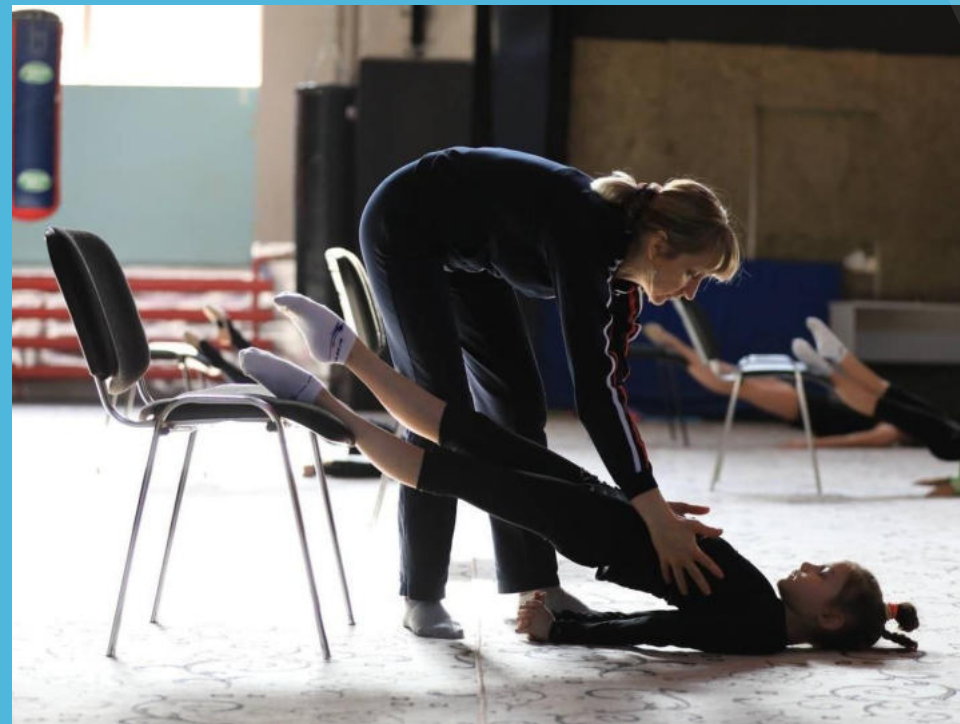
СЕРГЕЙ ДЁМИН

- Мастер спорта по бальным танцам
- Призёр чемпионата Москвы и России
- Победитель международных соревнований
- Топ-10 пар Мирового рейтинга WDSF



ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

- ✓ Разбор новых правил
- ✓ Предметная подготовка;
- ✓ Растяжка, развитие гибкости;
- ✓ Ортопедическая хореография;
- ✓ Классическая хореография,
- ✓ ОФП на стульях, СФП;
- ✓ Разучивание микс-элементов, новых рисков;
- ✓ Отработка соревновательных программ



РАСПИСАНИЕ

09:00 – 13:00

Ортопедическая хореография, танцы, СФП и ОФП, растяжка, разучивание новых элементов, комбинаций, работа над прыжковыми элементами

14:00 - 16:00

Предметная подготовка, разучивание новых рисков, мастерств; работа с двумя предметами, прыжки с предметами, жонглирование, разбор программ.

17:00-18:00 (доп)*

Постановка и разбор соревновательных программ, разбор программы по правилам, работа над эстетической составляющей.



Тренировки будут проходить в спортивном зале на территории пансионата «Горный воздух»



ОК «Дивный»



Санаторий «Ивушка»

варианты проживания
(бронь гостиницы осуществляется
родителями спортсменки
самостоятельно)



Guest House Irina



Гостевой дом «Шоколад»

ЧТО НУЖНО ВЗЯТЬ С СОБОЙ НА ТРЕНИРОВКУ

- Ортопедический мячик-ежик
- Резина для растяжки
- Грузы (по 500 грамм каждый)
- Мяч-утяжелитель (1 кг)
- Все гимнастические предметы
- Музыка для программ (на флешке)



Стоимость сбора 17.000 руб.



ДО ВСТРЕЧИ НА ТРЕНИРОВКАХ!

Для связи с нами:

Телефон/ WhatsApp: +7 929 907-13-07

Telegram: <https://t.me/silfidaclub>

ВК: <https://vk.com/silfidarg>