

ПРОГРАММА ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА ЮБИЛЕЙ БРЕНДА KETTLER - 75 ЛЕТ

Пятница, 19 января

19:00 **Эфир с экспертом:** «Силовые тренировки в подготовке бегуна». **Юлия Тимофеева**, амбассадор Спортмастер-PRO, трейлраннер, член сборной России по скайраннингу.

20:00 **Функциональная тренировка** для всех желающих*.

Суббота, 20 января

12:00 **Открытие мероприятия:** диджей сет, викторина, призы от KETTLER.

13:00 **Функциональная тренировка** для всех желающих*.

14:00 **Выступление/мастер-класс** на тему: «Выбираем беговые кроссовки с учетом особенностей строения стопы». **Алексей Пугачев**, ведущий про-эксперт, амбассадор Спортмастер- PRO.

15:00 **Выступление/мастер-класс** на тему: «Профилактика травм в беге». **Юрий Сдобников**, врач спортивной медицины и лечебной физкультуры, реабилитолог.

16:00 **Выступление/мастер-класс** на тему: «Подготовка к горным стартам в условиях равнины». **Артём Куфтырёв**, мастер спорта по лёгкой атлетике, марафонец, многократный победитель и призёр забегов по асфальту и трейлу.

17:00 **Выступление/мастер-класс** на тему: «Общая физическая подготовка с использованием спортивного оборудования». **Анна Лучкина**, мастер спорта международного класса по лёгкой атлетике в беге на 800 м, призёр и победитель чемпионатов России и международных стартов по лёгкой атлетике. **Надежда Губарева**, мастер спорта международного класса по лёгкой атлетике на ультрадлинной дистанции, чемпионка России в беге на 24 часа, врач по лечебной физкультуре и спортивной медицине, реабилитолог.

- 18:00 **Квест по магазину** для всех желающих, призы от KETTLER.
- 19:00 **Выступление/мастер-класс** на тему: «МФР как инструмент улучшения результатов спортсмена». **Александр Гордеев**, про-эксперт Спортмастер-PRO, двукратный чемпион России среди инструкторов по горным лыжам в дисциплине ДЕМО, призер и победитель соревнований Masters в горных лыжах, сертифицированный специалист миофасциального релиза (МФР) и перкуссионного массажа.
- 20:00 **Заккрытие мероприятия.**

Воскресенье, 21 января

- 12:00 **Открытие мероприятия:** диджей сет, викторина, призы от KETTLER.
- 13:00 **Функциональная тренировка** для всех желающих*.
- 14:00 **Квест по магазину** для всех желающих, призы от KETTLER.
- 15:00 **Практический мастер-класс** на тему: «Спортивная фотография для любителей. Как сделать качественную фотографию на телефон». **Данила Колодин**, спортивный фотограф.
- 16:00 **Выступление/мастер-класс** на тему: «Восстановление после забегов - 10 полезных упражнений». **Геннадий Злубко**, руководитель Отдела спортивной экспертизы Спортмастер, кандидат наук в направлении Физического воспитания и лечебной физической культуры.
- 17:00 **Встреча и сессия вопросов и ответов** на тему: «Подготовка к гонкам на выносливость. Трейлраннинг и не только». **Дмитрий и Екатерина Митяевы**, атлеты международного уровня в дисциплине «трейлраннинг» и «скайраннинг», призеры чемпионата Европы, Кубков мира, победители крупных российских и зарубежных стартов.
- 18:00 **Награждение победителей соревнования** «Вертикальный километр», праздничный торт KETTLER для всех.

*- Открытая групповая функциональная тренировка среднего/легкого уровня сложности. Нагрузка может варьироваться индивидуально. Проводят профессиональные тренеры из фитнес-клубов. С собой нужна спортивная форма (кроссовки, шорты, футболка/майка)