

## ПРОГРАМА

### „Кондиционна подготовка, хранене и възстановяване при млади спортисти“

10:00 - 10:30: Тренировка и периодизация – проф. Даниела Дашева, Ръководител катедра „Теория на спорта“ НСА „Васил Левски“

10:30 – 10:50: „Кондиция и плиометрия – за бърз, работоспособен и релаксиран мускул“ – Денис Богданов, СШ и ЕШ по шотокан-карате, кондиционен треньор

10:50 – 11:10: „Баланс и изометрия – силата на ядрото“ - Екатерина Аврамова, нац. рекордьор по плуване и участник на две Олимпийски игри

11:10 – 11:30: „WarmUp - CoolDown“ – моето оборудване през състезателния период – Кристиан Душев, бронзов медалист от СШ по кану-каяк

11:30 – 12:00: Кафе-пауза, дегустация на продукти Weider и Extrifit, хомеопатията в спорта

12:00 – 13:00: Хранене и възстановяване – Георги Александров, докторант НСА Nutritionist Coach, NASM (USA)

13:00 – 14:00: Добри практики и дискусия

10:00 ч, 12 декември 2019 г

Конферентна зала до „Бадминтон зала Европа“  
сграда 1, ет 2. Търговски Център Еропа,  
бул. „Искърско шосе“ 7, София

Заявка за участие може да изпратите на мейл: [office@doctorsport.bg](mailto:office@doctorsport.bg)

за контакт: 0888 323 414

Заявки за участие се приемат до 10 декември 2019 г.

Заявката може да изтеглите от тук: [Заявка за участие](#)