




***EXTREME***  
***FITNESS***

МБОУ «СМОЛЕНСКАЯ СОШ №1»

6 «Б» КЛАСС



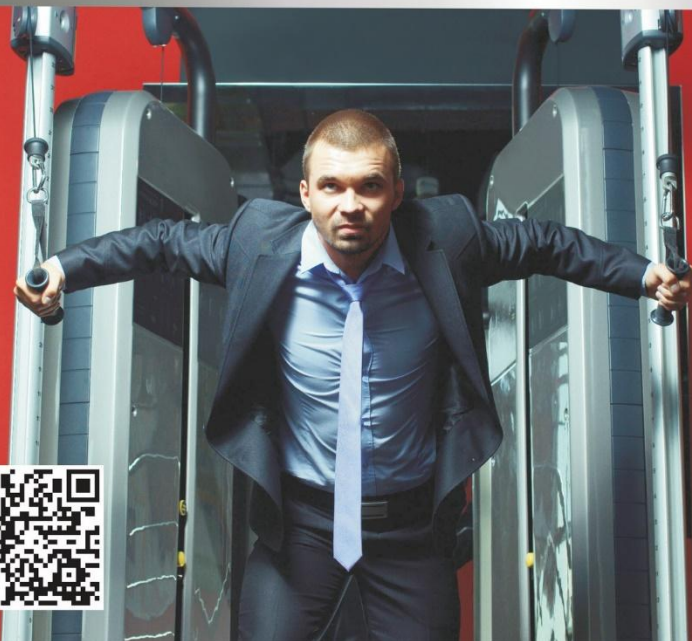
**Extreme Fitness** — это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и его вес и надолго закрепить достигнутый результат.



- ▶ 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

