

11-12 июня в ЦПКиО им.Гагарина состоялась ночная тренировка для занимающихся в группах прикладного рукопашного боя. Также в тренировке приняли участие девушки из группы женской самообороны.

Общая продолжительность тренировки - около 9 часов. В процессе тренировки были отработаны технические и психологические аспекты подготовки в ПРБ. Большое внимание было уделено их реализации в полноконттактных спаррингах с минимумом защитного снаряжения: как с учебно-тренировочным оружием, так и без него.

[ФОТО](#)