



2017

СПОРТ И БИЗНЕС — ЭТО СОРЕВНОВАНИЕ, ОСНОВАННОЕ НА
ЕЖЕДНЕВНОМ ТРУДЕ. ТОЛЬКО ТОГДА ПОЯВЛЯЕТСЯ РЕЗУЛЬТАТ.
ЭКСИМБАНК ВСЕГДА СТРЕМИТСЯ К НОВЫМ ВЕРШИНАМ И
ПОМОГАЕТ СПОРТСМЕНАМ ИХ ДОСТИГАТЬ!

Стремление
К ВЕРШИНАМ!



ТАТЬЯНА САЛКУЦАН

ТИРАСПОЛЬ

Мастер спорта международного класса по плаванию. Призер юношеского первенства Европы в Венгрии. Серебряный призер юношеского олимпийского фестиваля европейской молодежи в Грузии. Рекордсменка Республики Молдовы и Приднестровья.

ТАТЬЯНА САЛКУЦАН РЕКОМЕНДУЕТ УПРАЖНЕНИЕ: **ОТЖИМАНИЕ ОТ ПОЛА**



ДЕКАБРЬ

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ЯНВАРЬ

01 | 2017

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

2	3	4	5	6	7	1/8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ФЕВРАЛЬ

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28						



СЕРГЕЙ БЕЛЫЙ

ТИРАСПОЛЬ

Чемпион Молдовы по бодибилдингу в категории «Юниоры». Вице-чемпион Молдовы по бодибилдингу в категории «Бодибилдинг до 100 кг». Призер Чемпионата Молдовы по бодибилдингу в категории «Классический бодибилдинг».

СЕРГЕЙ БЕЛЫЙ
РЕКОМЕНДУЕТ
УПРАЖНЕНИЕ:
ПОДЪЕМ
ТУЛОВИЩА



ЯНВАРЬ

ФЕВРАЛЬ

02 | 2017

МАРТ

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

2 3 4 5 6 7 ¹/₈

1 2 3 4 **5**

1 2 3 4 **5**

9 10 11 12 13 14 **15**

6 7 8 9 10 11 **12**

6 7 **8** 9 10 11 **12**

16 17 18 19 20 21 **22**

13 14 15 16 17 18 **19**

13 14 15 16 17 18 **19**

23 24 25 26 27 28 **29**

20 21 22 **23** **24** 25 **26**

20 21 22 23 24 25 **26**

30 31

27 **28**

27 28 29 30 31



ИРИНА ТВЕРДОХЛЕБОВА

ТИРАСПОЛЬ

Мастер спорта по акробатике и легкой атлетике. Победитель международных соревнований. Участница первых Европейских Олимпийских Игр в Баку.

ИРИНА
ТВЕРДОХЛЕБОВА
РЕКОМЕНДУЕТ
УПРАЖНЕНИЕ:
НАКЛОНЫ
К ОДНОЙ НОГЕ



ФЕВРАЛЬ

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28						

МАРТ

03 | 2017

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

АПРЕЛЬ

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



ДМИТРИЙ ЛАВРОВ

ТИРАСПОЛЬ

*Мастер спорта международного класса,
бронзовый призер Чемпионата Европы,
трехкратный чемпион России,
член паралимпийской сборной России.*

ДМИТРИЙ
ЛАВРОВ
РЕКОМЕНДУЕТ
УПРАЖНЕНИЕ:
ПОДТЯГИВАНИЕ



МАРТ

АПРЕЛЬ

04 | 2017

МАЙ

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

1 2 3 4 **5**

1 **2** 1 2 3 4 5 6 7

6 7 **8** 9 10 11 **12**

3 **4** **5** **6** **7** **8** **9** 8 9 10 11 12 13 **14**

13 14 15 16 17 18 **19**

10 **11** **12** **13** **14** **15** **16** 15 16 17 18 19 20 **21**

20 21 22 23 24 25 **26**

17 **18** **19** **20** **21** **22** **23** 22 23 24 25 26 27 **28**

27 28 29 30 31

24 **25** **26** **27** **28** **29** **30** 29 30 31



АНДРЕЙ ДАРАНУЦА

ТИРАСПОЛЬ

*Мастер спорта по легкой атлетике.
Бронзовый призер Чемпионата
Балканских государств среди юниоров,
призер Чемпионата Европы среди
малых стран.*

АНДРЕЙ
ДАРАНУЦА
РЕКОМЕНДУЕТ
УПРАЖНЕНИЕ:
БЕГ ТРУСЦОЙ



АПРЕЛЬ

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

1 2
3 4 5 6 7 8 9
10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30

МАЙ

05 | 2017

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

1 **2** **3** **4** **5** **6** **7**
8 **9** **10** **11** **12** **13** **14**
15 **16** **17** **18** **19** **20** **21**
22 **23** **24** **25** **26** **27** **28**
29 **30** **31**

ИЮНЬ

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

1 2 3 4
5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30



ВИКТОРИЯ ОСТАПЕНКО

ТИРАСПОЛЬ

Мастер спорта по футболу, участник отборочных игр Чемпионата Европы за национальную сборную Молдовы. Трехкратная обладательница Кубка и призер Чемпионата Молдовы.

ВИКТОРИЯ
ОСТАПЕНКО
РЕКОМЕНДУЕТ
УПРАЖНЕНИЕ:
МОСТИК



МАЙ

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

1 2 3 4 5 6 7

8 9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21

22 23 24 25 26 27 28

29 30 31

ИЮНЬ

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

1 2 3 4

5 6 7 8 9 10 11

12 13 14 15 16 17 18

19 20 21 22 23 24 25

26 27 28 29 30

06 | 2017

ИЮЛЬ

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

1 2

3 4 5 6 7 8 9

10 11 12 13 14 15 16

17 18 19 20 21 22 23

24/31 25 26 27 28 29 30



АНДРЕЙ МЫЦЫКОВ

ТИРАСПОЛЬ

Мастер спорта международного класса. Серебряный призёр Первых Европейских Олимпийских Игр в Баку. Призер Чемпионата Европы среди малых стран и командного Чемпионата Европы. Обладатель зимнего и летнего рекордов по прыжкам в высоту Молдовы и Приднестровья.

АНДРЕЙ
МЫЦЫКОВ
РЕКОМЕНДУЕТ
УПРАЖНЕНИЕ:
ПРИСЕДАНИЕ



ИЮНЬ

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

1 2 3 **4**

5 6 7 8 9 10 **11**

12 13 14 15 16 17 **18**

19 20 21 22 23 24 **25**

26 27 28 29 30

ИЮЛЬ

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

3 **4** **5** **6** **7** **8** **9**

10 **11** **12** **13** **14** **15** **16**

17 **18** **19** **20** **21** **22** **23**

24
/ **31**

25 **26** **27** **28** **29** **30**

07 | 2017

АВГУСТ

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

1 2 3 4 5 **6**

7 8 9 10 11 12 **13**

14 15 16 17 18 19 **20**

21 22 23 24 25 26 **27**

28 29 30 31



МАРИНА МЯКИНИНА

ТИРАСПОЛЬ

Мастер спорта Украины по волейболу. Участница двух Чемпионатов Европы среди молодежи. Чемпионка Украины и обладательница Кубка Украины в составе команды ВК «КРУГ». Игровой тренер команды ПГУ-Приднестровье.

МАРИНА
МЯКИНИНА
РЕКОМЕНДУЕТ
УПРАЖНЕНИЕ:
ВЫПАДЫ
ОДНОЙ НОГОЙ



ИЮЛЬ

АВГУСТ

08 | 2017

СЕНТЯБРЬ

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

1 2

1 2 3 4 5 6

1 2 3

3 4 5 6 7 8 9 7 8 9 10 11 12 13 4 5 6 7 8 9 10

10 11 12 13 14 15 16 14 15 16 17 18 19 20 11 12 13 14 15 16 17

17 18 19 20 21 22 23 21 22 23 24 25 26 27 18 19 20 21 22 23 24

²⁴/₃₁ 25 26 27 28 29 30 28 29 30 31 25 26 27 28 29 30



АЛЕКСЕЙ КОРОВАШКОВ

БЕНДЕРЫ

Мастер спорта Международного класса по гребле. Бронзовый призёр XXX летних Олимпийских Игр в Лондоне, серебряный призёр первых Европейских Олимпийских Игр в Баку. Пятикратный чемпион мира и восьмикратный чемпион Европы.

АЛЕКСЕЙ
КОРОВАШКОВ
РЕКОМЕНДУЕТ
УПРАЖНЕНИЕ:
ПЛАНКА



АВГУСТ

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

1 2 3 4 5 **6**

7 8 9 10 11 12 **13**

14 15 16 17 18 19 **20**

21 22 23 24 25 26 **27**

28 29 30 31

СЕНТЯБРЬ 09 | 2017

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

1 **2** **3**

4 **5** **6** **7** **8** **9** **10**

11 **12** **13** **14** **15** **16** **17**

18 **19** **20** **21** **22** **23** **24**

25 **26** **27** **28** **29** **30**

ОКТАБРЬ

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

2 3 4 5 6 7 **1/8**

9 10 11 12 13 14 **15**

16 17 18 19 20 21 **22**

23 24 25 26 27 28 **29**

30 31



ВИКТОР СКВОРЦОВ

БЕНДЕРЫ

Мастер спорта международного класса по дзюдо. Участник XXXI Олимпийских игр в Рио де Жанейро. Победитель Кубка мира и бронзовый призер Чемпионата мира. Призер международных соревнований серии Большой шлем и Гран-при.

ВИКТОР СКВОРЦОВ РЕКОМЕНДУЕТ УПРАЖНЕНИЕ: РАСТЯЖКА ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА



СЕНТЯБРЬ

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ОКТАБРЬ

10 | 2017

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

2	3	4	5	6	7	1/8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

НОЯБРЬ

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



**НИКИТА
ЛЕВУШКИН**

ТИРАСПОЛЬ

*Мастер спорта по кикбоксингу.
Призер Чемпионата Мира и Европы.
Обладатель Кубка мира.*

НИКИТА
ЛЕВУШКИН
РЕКОМЕНДУЕТ
УПРАЖНЕНИЕ:
ПРЫЖКИ
НА СКАКАЛКЕ



ОКТЯБРЬ

НОЯБРЬ

11 | 2017

ДЕКАБРЬ

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

2 3 4 5 6 7 **1/8**

1 2 3 4 5

1 2 **3**

9 10 11 12 13 14 **15**

6 7 8 9 10 11 12

4 5 6 7 8 9 **10**

16 17 18 19 20 21 **22**

13 14 15 16 17 18 19

11 12 13 14 15 16 **17**

23 24 25 26 27 28 **29**

20 21 22 23 24 25 26

18 19 20 21 22 23 **24**

30 31

27 28 29 30

25 26 27 28 29 30 **31**



ИЛЬЯ МАРТЫНОВИЧ

РЫБНИЦА

*Мастер спорта по шахматам,
чемпион Европы среди школьников,
участник Шахматной Олимпиады
среди юниоров.*

ИЛЬЯ
МАРТЫНОВИЧ
РЕКОМЕНДУЕТ
УПРАЖНЕНИЕ:
ПРЫЖКИ
НА МЕСТЕ



НОЯБРЬ

ДЕКАБРЬ

12 | 2017

ЯНВАРЬ

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ **ВС**

1 2 3 4 **5**

1 **2** **3** 4 5 6 7

6 **7** 8 9 10 11 **12**

4 **5** **6** **7** **8** **9** **10** 8 9 10 11 12 13 **14**

13 14 15 16 17 18 **19**

11 **12** **13** **14** **15** **16** **17** 15 16 17 18 19 20 **21**

20 21 22 23 24 25 **26**

18 **19** **20** **21** **22** **23** **24** 22 23 24 25 26 27 **28**

27 28 29 30

25 **26** **27** **28** **29** **30** **31** 29 30 31



www.bankexim.com

ОАО «ЭКСИМБАНК»
И СТУДИЯ «ILOGIK» ВЫРАЖАЮТ
БЛАГОДАРНОСТЬ ГОСУДАРСТВЕННОЙ
СЛУЖБЕ ПО СПОРТУ ПМР И ЛИЧНО
НИКОЛАЮ МЫЦЫКОВУ ЗА ПОМОЩЬ
В СОЗДАНИИ КАЛЕНДАРЯ.