

Sylabus szkolenia dla Trenerów Personalnych:

Tematy zajęć	Rodzaj zajęć	Liczba godzin dydaktycznych [godz]
Zawód trenera – możliwości i ograniczenia	teoria	1
Anatomia funkcjonalna	teoria	1
Rozpoczęcie współpracy	teoria	2
Diagnostyka postawy ciała i FMS	praktyka	1
Fizjologia wysiłku fizycznego	teoria	1
Teoria sportu	teoria	2
Trening oddechowy	praktyka	1
Pozycje gimnastyczne i wzorce ruchowe	praktyka	1
Ćwiczenia mobility	praktyka	2
Ćwiczenia mięśni „Core”	praktyka	2
Planowanie części wstępnej treningu	praktyka	2
Komunikacja NVC i elementy cachingu w treningu personalnym	teoria	2
Metodyka nauczania przysiadu i martwych ciągów	praktyka	2
Trening dolnych partii ciała	praktyka	2
Trening górnych partii ciała	praktyka	3
Metody i systemy treningowe w treningu personalnym	praktyka	4
Żywnienie osób aktywnych fizycznie	teoria	1
Suma godzin		30

Revolution Academy Piotr Sporek
NIP: 749-20507-62