

Weekend I

Pierwszy etap to omówienie podstaw anatomii i fizjologii wysiłku fizycznego. W zależności od poziomu Kursanta konieczne może być usystematyzowanie tej wiedzy we własnym zakresie.

Sobota

10.00-13.00: Anatomia w ujęciu praktycznym: budowa układu ruchu górnej połowy ciała

13.00-14.00: Przerwa obiadowa

14.00-17.00: Anatomia w ujęciu praktycznym: budowa układu ruchu dolnej połowy ciała

17-19.00: Stretching z asystą trenera personalnego (praktyka)

Niedziela

09.00 -13.00: Podstawy fizjologii wysiłku fizycznego

13.00-14.00: Przerwa obiadowa

14.00-15.00: Fizjologia ciąg dalszy

15.00-18.00: Praktyka treningowa: technika wykonania i metodyka nauczania ćwiczeń mięśni kończyn dolnych.

Polecana literatura:

1. *“Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego”* Jan Górski PZWL Warszawa 2015
2. *“Fizjologia sportu. Krótkie wykłady”* Birch K., Maclaren D, George K. PWN Warszawa 2008
3. *“Tom I. Anatomia ogólna i układ mięśniowo -szkieletowy. Wydanie II polskie PROMETEUSZ Atlas Anatomii Człowieka.”* Nomenklatura łacińska M. Schunke, E. Schulte, U. Schumacher, M. Voll, K. Wesker, Medpharm 2008

Weekend II

Sobota

Podczas drugiego weekendu nauczamy programowania treningów kulturystycznych i metodyki nauczania oraz wykonania ćwiczeń siłowych.

10.00-13.00: Programowanie treningów kulturystycznych w oparciu o zasady Joe Weidera. Perodyzacja treningu: omówienie zasad treningowych Joe Weidera. etap wstępny i budowanie siły mięśniowej

13.00-14.00: Przerwa obiadowa

14.00-19.00: Metodyka nauczania i techniki wykonania ćwiczeń mięśni grzbietu, klatki piersiowej i brzucha

Niedziela

9.00-13.00: Programowanie treningów kulturystycznych w oparciu o zasady Joe Weidera. Perodyzacja treningu: etap budowania masy mięśniowej i separacji.

13.00-14.00: Przerwa obiadowa

14.00-18.00: Metodyka nauczania i technika wykonania ćwiczeń obręczy barkowej i ramion

Polecana literatura:

1. *"Współczesny trening siły mięśniowej"* A. Zając, M. Wilk, S. Poprzecki, B. Bacik, AWF Katowice, Katowice 2009

Weekend III

Pierwsza weekendu jest na omówienie najczęściej występujących dysfunkcji wśród osób ćwiczących. Uczymy się programować treningi, by były ciekawe i równocześnie ukierunkowane na rezultaty. Drugiego poruszamy aspekt motywacji w treningu. Uczymy się też oceny sylwetki w praktyce.

Sobota

09.00-10.00: Wprowadzenie do treningu funkcjonalnego

11.00-12.00: Omówienie najczęstszych dolegliwości wśród ćwiczących

12.00-13.00: Trening funkcjonalny dla osób zdrowych i z dysfunkcjami, z wykorzystaniem sprzętu i ciężaru własnego ciała. Ćwiczenia z programowania treningu.

13.00-14.00: Przerwa obiadowa

14.00-18.00: Programowanie treningów. Ćwiczenia praktyczne.

Niedziela

10.00-13.00: Proces motywacji (trener personalny jako coach i psycholog; motywacja wewnętrzna i zewnętrzna; motywacja a zasoby, typy osobowości a komunikacja, cele, feedback, wzmocnienie i sposoby radzenia sobie z niepowodzeniami)

13.00-14.00: Przerwa obiadowa

14.00-16.00: Proces motywacji ciąg dalszy

16.00-18.00: Ocena sylwetki (ćwiczenia z umiejętności oceny sylwetki pod kątem zdrowotnym i proporcji rozwoju masy mięśniowej)

Polecana literatura:

1. "Bądź sprawny jak lampart" Kelly Starret, Glen Cordoza

Weekend IV (Szkolenie sprzętowe, dwubój, trójbój)

Cały weekend praktycznych ćwiczeń. Pierwszy dzień to ćwiczenia z wykorzystaniem popularnego drobnego sprzętu treningowego. Drugi dzień spędzamy w boksie, gdzie uczymy się technik dwuboju i trójboju.

Sobota:

9.00-10.00: Egzamin cząstkowy z wcześniej poznanego materiału

10-11.00: Rozgrzewka i ćwiczenia przygotowujące do wysiłku. Trening wzmacniający i trening obwodowy z ciężarem własnego ciała.

11.00-13.00: Trening z wykorzystaniem systemów podwieszanych

13.00-14.00: przerwa obiadowa

14.00-18.00: Warsztaty: Trening z wykorzystaniem niestabilnego podłoża. Kreatywne programowanie treningów.

Dzień 2.

9.00-13.00: Warsztaty: rozgrzewka funkcjonalna, dwubój olimpijski+ ćwiczenia pomocnicze: podrzut

13.00-14.00: Przerwa obiadowa

13.00-18.00: Warsztaty: dwubój olimpijski+ ćwiczenia pomocnicze: rwanie

Weekend V

Piąty zjazd poświęcamy na zgłębienie zagadnień dotyczących dietetyki i suplementacji. Stawiamy na praktyczne zastosowanie teorii żywienia. Dużo czasu poświęcamy na ćwiczenia i układanie jadłospisów pod konkretne przypadki. Na koniec Kursanci otrzymują pracę pisemną, która jest częścią egzaminu.

Sobota:

10.00-11.00: Egzamin cząstkowy z wcześniej poznanego materiału

11.00-13.00: Anatomia funkcjonalna układu pokarmowego

13.00-14.00: Przerwa obiadowa

14.00-17.00: Podstawowe pojęcia (m. in. makro składniki pożywienia: węglowodany, białka).

17.00-19.00: Dysbioza jelitowa; przyswajalność składników pożywienia

Niedziela:

9.00-13.00: Obliczanie zapotrzebowania kalorycznego i określanie ilości makroskładników w diecie. Ćwiczenia

13.00-14.00: Przerwa obiadowa

15.00-16.00: Znaczenie witamin i minerałów w diecie

16.00-17.00: Aspekt motywacji w dietetyce; analiza ankiet żywieniowych i dzienniczków żywieniowych.

17.00-18.00: Suplementacja w żywieniu. Omówienie najpopularniejszych suplementów diety.

Weekend VI

Sprzedaż i marketing zostawiamy na koniec kursu. Dwa dni pracy nad sobą. Uczymy się jak wykorzystać techniki sprzedaży w pracy trenera personalnego. To niezwykle ważna część kursu.

Sobota

10.00-13.00: Analiza potrzeb i wyznaczania celów klienta

13.00-14.00: Przerwa Obiadowa

14.00-16.00: Pozyskiwanie nowych klientów

16.00-19.00: Przeprowadzanie konsultacji i rozmów z klientem. Wykorzystywanie perswazji w rozmowie z klientem

Niedziela

9:00-12:00: Finalizacja sprzedaży, przedstawianie cen

12:00-13:00: Finalizacja sprzedaży, przedstawianie cen

13:00-14:00: Przerwa obiadowa

14:00-16:00:., Radzenie sobie z obiekcjami, utrzymywanie klientów

16:0 - 18:00: Maksymalizacja pracy trenera i jego zarobków

Ważne informacje

Naszym priorytetem jest, by przygotować Państwa jak najlepiej do pracy trenera personalnego. Dlatego zastrzegamy sobie prawo do dokonywania zmian w planie zajęć. W szczególności zmianom może ulec kolejność zjazdów. W zależności od potrzeb grupy modyfikujemy zajęcia, by były one maksymalnie atrakcyjne. Jeśli zachodzi potrzeba zmieniamy kolejność zajęć, by urozmaicić teorię praktyką. Czasem też musimy poświęcić więcej czasu na omówienie części teoretycznej. W zależności od potrzeb grupy, poza przerwą obiadową wprowadzamy krótkie przerwy kawowe.

- EGZAMIN SKŁADA SIĘ Z CZĘŚCI PRAKTYCZNEJ I TEORETYCZNEJ. ELEMENTY PRAKTYKI BĘDĄ OCENIANE W TRAKCIE TRWANIA SZKOLENIA.
- NA ZALICZENIE CZĘŚCI TEORETYCZNEJ SKŁADAĆ SIĘ BĘDĄ WYNIKI Z TESTÓW CZĄSTKOWYCH, KTÓRE UMOŻLIWIAJĄ ZALICZENIE KURSU W TERMINIE ZEROWYM.
- W TRAKCIE KURSU ZOSTANIE WYZNACZONY TERMIN EGZAMINU TEORETYCZNEGO I PRAKTYCZNEGO, KTÓRY ODBĘDZIE SIĘ PO ZAKOŃCZENIU KURSU.
- PIERWSZY EGZAMIN JEST BEZPŁATNY. EGZAMINY POPRAWKOWE SĄ ODPLATNE (50 ZŁ ZA KAŻDY EGZAMIN).
- UCZESTNIKÓW SZKOLENIA PROSIMY O PRZYPOMNIENIE SOBIE ZAGADNIEŃ Z ZAKRESU ANATOMII UKŁADU RUCHU CZŁOWIEKA, FIZJOLOGII WYSIŁKU ORAZ O ZABRANIE ZE SOBĄ STROJU, OBUWIA SPORTOWEGO ORAZ RĘCZNIKA TRENINGOWEGO).
- UCZESTNIKOWI SZKOLENIA PRZYSŁUGUJE PRAWO DO TRZECH TERMINÓW POPRAWKOWYCH. EGZAMIN NALEŻY UKOŃCZYĆ DO 90 DNI OD DATY ZAKOŃCZENIA SZKOLENIA.
- UCZESTNIKÓW SZKOLENIA OBOWIĄZUJE 80% OBECNOŚĆ NA ZAJĘCIACH
- UCZESTNICY SZKOLENIA OTRZYMUJĄ POMOCE NAUKOWE W FORMIE SKRYPTÓW NA POSZCZEGÓLNYCH ZJAZDACH Z NASTĘPUJĄCEJ TEMATYKI (PODSTAWY ANATOMII, PODSTAWY FIZJOLOGII, PODSTAWY ŻYWIENIA, MOTYWACJA, SPRZEDAŻ&MARKETING)

Dane do przelewu: Kuźnia Trenerów Ul. Cedrowa 35/2, 04-533 Warszawa Numer konta: 80 1160 2202 0000 0001 7583 4756