

CZEŚĆ TEORETYCZNA

STRATEGIA PRACY TRENERA PERSONALNEGO

1. Definicja i rola trenera personalnego.
2. Budowanie swojego wizerunku – marketing trenera personalnego.
3. Wywiad wstępny z klientem.
4. Podejście psychologiczne w pracy z klientem.
5. Fakty i mity w pracy trenera personalnego.
6. Korzyści płynące z treningu.

ANATOMIA I PODSTAWY FIZJOLOGII

1. Podstawy fizjologii człowieka, czyli jak funkcjonuje nasz organizm.
2. Układ kostny i nerwowy.
3. Lokalizacja i funkcja poszczególnych stawów oraz mięśni.

TRENING W TEORII

1. Rodzaje treningów i ich omówienie.
2. Somatotypy – określanie somatotypu klienta i dobór treningu.
3. Badanie i określanie zdolność ruchowej klienta.
4. Dobór aktywności fizycznej do oczekiwań i predyspozycji klienta.

PODSTAWY DIETETYKI

1. Rola diety i wywiad żywieniowy z klientem.
2. Podstawy żywienia osób aktywnych fizycznie – makro i mikroelementy.
3. Jak ułożyć plan dietetyczny zgodnie z somatotypem klienta
4. Suplementacja.

CZEŚĆ PRAKTYCZNA

1. Rozgrzewka – po co jest i jak ją dostosować do rodzaju treningu.
2. Przykłady ćwiczeń z ciężarem własnego ciała.
3. Ćwiczenia siłowe.
4. Technika i biomechanika ćwiczeń wielostawowych.
5. Cardio - Aeroby i interwały.