

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР ТРЕНАЖЕРНОГО ЗАЛА, 10 000 ГРН.

🔄 8 вересня 2016 📍 Місто: [Запоріжжя](#)

Вік: 30 років

Режим роботи:

Категорії: Туризм та спорт

✓ Готова до відряджень

Досвід роботи

Персональний тренер тренажерного зала

СК "Строитель"

04.2016 – 09.2016 (5 місяців)

Знання мов

Английский - Початковий, Итальянский - Професійний (експерт)

Додаткова інформація

Особисті якості, хобі, захоплення, навички:

В первую очередь - обследование занимающегося на предмет физической подготовленности. Подготовка индивидуальной программы силовых тренировок под заданные цели. Контроль правильности выполнения силовых и кардиоупражнений на тренажерах и со свободными весами.

Проведение на дому у клиента персональных тренировок.

Знание анатомии/физиологии/биохимии мышечной деятельности/теории и практики фитнес-тренинга.

Консультации по спортивному питанию. Проведение инструктажа, мотивация клиента к персональному тренингу.