

# Рубан Михайло

## ФІТНЕС ТРЕНЕР, 25 000 ГРН.

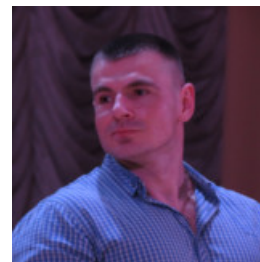
🔄 19 декабря 2023 📍 Город: [Київ](#)

Возраст: 35 лет

Режим работы: полный рабочий день

Категории: Руководство, Туризм и спорт, Другие предложения

✓ Состою в браке    ✓ Есть дети



[Войдите](#) или [зарегистрируйтесь](#) на сайте как работодатель, чтобы видеть контактную информацию.

### Описание

#### Резюме:

Рубан Михайло Михайлович

Дата народження: 24.02.1990

Бажана посада: персональний тренер

Досвід роботи: більше 15 років

#### Навички:

Складання індивідуальних програм тренувань і харчування з метою: набір м'язової маси, підтримання фізичної форми, спалювання жиру. Консультації по правильному харчуванню консультації з прийому спортивного харчування. Проведення персональних тренувань різного спрямування.

#### Професійні навички:

Уміння грамотно скласти тренувальний план на основі як пріоритетів спортсмена, так і його фізичних кондицій «Тонка» підводка спортсмена до змагань. Уміння складати спортивну дієту для спортсменів різного віку, статі і т.д. Допомога і чітка страхівка в процесі тренувань.

#### Про мене:

Майстер спорту міжнародного класу з Пауерліфтингу та його окремих дисциплін та з сурового підйому на біцепс. Триразовий Чемпіон світу з пауерліфтингу та його окремих дисциплін, чемпіон області по армреслінгу. Член збірної області по армреслінгу. Рефері національної категорії.