

PERSONAL TRAINER

PROWADZĄCY: JAKUB MAURICZ, MACIEJ BIELSKI, HONORATA DZIEL, PAWEŁ RAKOCZY, MARCIN OLSZEWSKI, SEBASTIAN GOSZCZ

1. **Jakub Mauricz:** Podstawy dietytyki i suplementacji.
2. **Honorata Dziel:** Anatomia funkcjonalna, ocena posturalna, techniki mobilizacji.
3. **Maciej Bielski:** Fizjologia wysiłku fizycznego z elementami biomechaniki.
4. **Paweł Rakoczy, Marcin Olszewski:** Podstawy konstruowania planów treningowych w budowie sylwetki: modele FBW i treningu dzielonego (BPS - Body Part Split, PPS – Push Pull Squat).
5. **Paweł Rakoczy, Marcin Olszewski:** Technika i biomechanika ćwiczeń wielostawowych angażujących dolną połowę ciała: przysiad i martwy ciąg / strategie mobilizacji / ćwiczenia akcesoryjne.
6. **Paweł Rakoczy, Marcin Olszewski:** Trening kondycyjny jako nieodzowny element kształtowania sylwetki: trening obwodowy oraz zastosowanie ćwiczeń z użyciem masy ciała.
7. **Paweł Rakoczy, Marcin Olszewski:** Technika i biomechanika ćwiczeń wielostawowych angażujących górną połowę ciała : wyciskanie, wiosłowanie, podciąganie / strategie mobilizacji / ćwiczenia akcesoryjne.
8. **Paweł Rakoczy, Marcin Olszewski:** Metodyka treningu siłowego i jego odmiany.
9. **Paweł Rakoczy, Marcin Olszewski:** Techniki i najlepsze ćwiczenia na rozwój mięśni ramion oraz brzucha.
10. **Paweł Rakoczy, Marcin Olszewski:** Charakterystyka treningu interwałowego o wysokiej intensywności oraz ćwiczenia w podwieszeniu.
11. **Sebastian Goszcz:** Planowanie i rozwój ścieżki zawodowej trenera personalnego z elementami marketingu, personal branding oraz sprzedaży.
12. **Paweł Rakoczy, Marcin Olszewski:** EGZAMIN praktyczny i teoretyczny.