

**MAURICZ TRAINING CENTER
PROGRAM TRENER PERSONALNY - WERSJA HYBRYDOWA**

Prowadzący: Jakub Mauricz, Tomasz Michalak, Marcin Olszewski, Michał Karpiński, Sebastian Goszcz, Milena Kowalczyk

I ZJAZD - ONLINE

5.12.2020 - 10:00-16:00

Anatomia funkcjonalna - Milena Kowalczyk

6.12.2020 - 9:00-15:00

Anatomia funkcjonalna - Milena Kowalczyk

II ZJAZD - ONLINE

12.12.2020 10:00-16:00

Fizjologia wysiłku fizycznego z elementami biomechaniki - Tomasz Michalak

13.12.2020 - 9:00-16:00

Podstawy dietetyki i suplementacji - Jakub Mauricz

III ZJAZD - ONLINE

19.12.2020 10:00-14:00

Planowanie i rozwój ścieżki zawodowej trenera personalnego z elementami marketingu, personal branding oraz sprzedaży - Sebastian Goszcz

IV ZJAZD - PRAKTYKA

WROCŁAW

9.01.2020 10:00 - 18:00

Technika i biomechanika ćwiczeń wielostawowych angażujących dolną połowę ciała : przysiad i martwy ciąg / strategie mobilizacji / ćwiczenia akcesoryjne - Michał Karpiński

10.01.2020 - 9:00-17:00

Technika i biomechanika ćwiczeń wielostawowych angażujących górną połowę ciała: wyciskanie, wiosłowanie, podciąganie / strategie mobilizacji / ćwiczenia akcesoryjne - Michał Karpiński

GDAŃSK

9.01.2021 10:00-18:00

Technika i biomechanika ćwiczeń wielostawowych angażujących dolną połowę ciała : przysiad i martwy ciąg / strategie mobilizacji / ćwiczenia akcesoryjne - Marcin Olszewski

10.01.2021 - 9:00-17:00

Technika i biomechanika ćwiczeń wielostawowych angażujących górną połowę ciała: wyciskanie, wiosłowanie, podciąganie / strategie mobilizacji / ćwiczenia akcesoryjne - Marcin Olszewski

V ZJAZD - PRAKTYKA

WROCŁAW

23.01.2021 10:00-18:00

Rozgrzewka funkcjonalna, Trening kondycyjny jako nieodzowny element kształtowania sylwetki, Charakterystyka treningu interwałowego o wysokiej intensywności, core, stabilizacja centralna - Tomasz Michalak

24.01.2021 - 9:00-17:00

Mobilizacja aparatu ruchu, Trening obwodowy / zastosowanie ćwiczeń z użyciem masy ciała - Tomasz Michalak

GDAŃSK

23.01.2021 10:00-18:00

Rozgrzewka funkcjonalna, Trening kondycyjny jako nieodzowny element kształtowania sylwetki, Charakterystyka treningu interwałowego o wysokiej intensywności, core, stabilizacja centralna - Michał Karpiński

24.01.2021 9:00-17:00

Mobilizacja aparatu ruchu, Trening obwodowy / zastosowanie ćwiczeń z użyciem masy ciała - Michał Karpiński

VI ZJAZD - PRAKTYKA / EGZAMIN

WROCLAW

6.02.2021 10:00-18:00

Ćwiczenia w podwieszeniu, warsztat treningowy: ergometry wioślarskie

Techniki i najlepsze ćwiczenia na rozwój mięśni ramion i brzucha, metodyka treningu siłowego i jego odmiany - Tomasz Michalak

7.02.2021 – 9:00 – 16:00

Podstawy konstruowania planów treningowych w budowie sylwetki: modele FBW i treningu dzielonego (BPS - Body Part Split, PPS- Push Pull Squat - Marcin Olszewski

GDAŃSK

6.02.2021 10:00-18:00

Ćwiczenia w podwieszeniu, warsztat treningowy: ergometry wioślarskie

Techniki i najlepsze ćwiczenia na rozwój mięśni ramion i brzucha, metodyka treningu siłowego i jego odmiany - Marcin Olszewski

7.02.2021 – 9:00 – 16:00

Podstawy konstruowania planów treningowych w budowie sylwetki: modele FBW i treningu dzielonego (BPS - Body Part Split, PPS- Push Pull Squat) - Marcin Olszewski