

## MAURICZ TRAINING CENTER

### PROGRAM TRENER PERSONALNY - WERSJA HYBRYDOWA

#### WARSZAWA

**Prowadzący:** Jakub Mauricz, Tomasz Michalak, Marcin Olszewski, Michał Karpiński, Sebastian Goszcz, Honorata Dziel

#### **I ZJAZD ONLINE**

**1 dzień** - Anatomia funkcjonalna – Honorata Dziel

**2 dzień** - Anatomia funkcjonalna – Honorata Dziel

#### **II ZJAZD STACJONARNY**

##### **1 dzień 10:00-18:00**

Nauka oddychania, Technika i biomechanika ćwiczeń wielostawowych angażujących dolną połowę ciała : przysiad i martwy ciąg / strategie mobilizacji / ćwiczenia akcesoryjne

##### **2 dzień 09:00-15.00**

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

#### **III ZJAZD ONLINE**

**1 dzień** - Fizjologia wysiłku z elementami biomechaniki – Marcin Olszewski

**2 dzień** - Dietetyka sportowa – Jakub Mauricz

#### **IV ZJAZD STACJONARNY**

##### **1 dzień 10:00-18:00**

Rozgrzewka funkcjonalna /Trening kondycyjny jako nieodzowny element kształtowania sylwetki/ Charakterystyka treningu interwałowego o wysokiej intensywności| /Core /Stabilizacja centralna

##### **2 dzień 09:00-15.00**

Mobilizacja aparatu ruchu /Trening obwodowy / zastosowanie ćwiczeń z użyciem masy ciała / Ćwiczenia w podwieszeniu,

## **V ZJAZD – ONLINE**

### **1 dzień**

Podstawy dietoterapii - Jakub Maurcz  
Redukcja Tkanki tłuszczowej - Jakub Maurcz  
Budowa masy mięśniowej - Jakub Maurcz  
Podstawy żywienia - Jakub Maurcz

### **2 dzień**

Marketing trenera personalnego – Sebastian Goszcz

## **VI ZJAZD - STACJONARNY**

### **1 dzień 10.00 – 18.00**

Metodyka treningu siłowego / Podstawy budowanie planów treningowych.

### **2 dzień 09.00 – 15.00**

Powtórka materiału Egzamin praktyczny

Egzamin teoretyczny: **test on-line w Reps Polska**