



Fitneso mokymo centras Aeromix, Gedimino 16, Vilnius
Įmonės kodas 300034190. info@aeromix.lt www.aeromix.lt

SEMINARAS

FUNCTIONAL TRAINING: PROGRAM DESIGN

Esi ar nori tapti asmeninis treneriu? Vadovaujiesi funkcinio požiūriu sportuodamas ir dirbdamas su klientais? Nori sužinoti ir išmokyti kokiais principais sudaromos funkcinio treniruočių programos ir gauti jų pavyzdžius? Nori, kad tai būtų paaiškinta paprastai, aiškiai, suprantamai ir žinias būtų galima pritaikyti iškart praktikoje? Tada seminaras „Program Design – Functional Training“ skirtas būtent tau.

Seminaro metu apžvelgsime treniruotės struktūrą, pagrindinius treniruotės sudarymo principus ir kaip sudėlioti savaitės ciklą (mikrociklą) statistiniam klientui kuris sportuoja 2-4 kartus per savaitę turėdamas tikslą sustiprėti, numesti kelis papildomus kilogramus, pakoreguoti laikyseną ar būti sveikesniu.

Sudarant funkcinės treniruotės programą naudosime pratimus su savo kūno svoriu ir laisvais svoriais (gumos, štangos, svarsčiai, pakabinami diržai ir pan.). Nenaudosime treniruoklių ir nesivadovausime klasikine kultūrizmo treniruočių filosofija kai daromos nugaros, kojų, krūtinės, pečių treniruotės.

„Functional Training: Program Design“ seminarą ves asmeninis treneris Andrius Česnauskas (Lietuva).

PROGRAMA:

Laikas	Pamokos pavadinimas	Pamokos formatas
9:30-10:00	Dalyvių registracija.	
10:00-11:00	Linijinė periodizacija. Nelinijinė periodizacija.	Teorija
11:00-13:00	Treniruotės struktūra.	Teorija
13:00-13:30	Pietų pertrauka	
13:30-14:30	Pratimų kombinavimo variantai treniruotėje.	Teorija/ Praktika
14:30-15:30	Savaitės mikrociklo planavimas.	Teorija/ Praktika
15:30-16:30	2 ir 3 dienų statistinio kliento sporto programų pavyzdžiai.	Teorija/ Praktika
16:30-17:00	Seminaro aptarimas, klausimai-atsakymai.	

SEMINARO VIETA: "Movement LAB", Vytenio g. 51, Vilnius, Naujamiestis.