

Majstor Personalnog Treninga (MPT)



Teme

Obuka kreće 22. novembra 2021. kada ćete imati pristup uvodnim videima. Zatim se svakog četvrtka otključava novi modul. U 2 navrata ćemo imati Zoom call za sva pitanja, nedoumice i dodatna pojašnjenja i primere. Svi polaznici imaju vremenski neograničen pristup materijalima. Poželjno je da što češće u Facebook grupi postavljate pitanja (nečekajući sve do Zoom call-a).

Sedmica br. 25.11.2021.	1. Definisane motoričkih sposobnosti, kreiranje niše, idealnog klijenta i ciljne grupe <ul style="list-style-type: none">• podela i definisanje sposobnosti: na kojim sve sposobnostima radimo sa klijentima i zašto• definisanje ciljne grupe, sa kojim klijentom možeš da napraviš rezultat, kako se specijalizovati za određenu oblast u fitnessu
----------------------------	---

Sedmica br. 02.12.2021.	2. Testiranje u individualnom treningu <ul style="list-style-type: none">• antropometrija• FMS• snaga• izdržljivost• mobilnost
----------------------------	--

Sedmica br. 09.12.2021.	3. Kreiranje programa treninga 1 <ul style="list-style-type: none">• definisanje strukture treninga, broja vežbi, broja serija• premeri programa treninga sa različitim usmerenjima• kategorizacija vežbi snage• razvoj repetitivne snage i izdržljivosti u snazi• primeri vežbi snage
----------------------------	--

11.12.2021. u 12h	Live Zoom call (biće snimljen)
----------------------	--------------------------------

Sedmica br. 16.12.2021.	4. Kreiranje programa treninga 2 <ul style="list-style-type: none">• razvoj maksimalne snage i eksplozivne snage• metode razvoja aerobne i anaerobne izdržljivosti• kako složiti vežbe u treningu• primeri vežbi snage
----------------------------	---

Sedmica br.
23.12.2021.

5. Uvodno-pripremni i završni deo treninga

- ciljevi zagrevanja
- vežbe mobilnosti: zašto, kako, kada
- vežbe istezanja: zašto, kako, kada
- primeri vežbi zagrevanja i istezanja

Sedmica br.
30.12.2021.

6. Periodizacija treninga i FAQ

- kako raditi periodizaciju treninga kod rekreativaca
- primeri periodizacije programa snage
- pitanja i odgovori

11.01.2022. u
12h

Live Zoom call (biće snimljen)