

Majstor Personalnog Treninga (MPT)



Teme

Obuka Majstor Personalnog Treninga počinje ponedjeljkom. S početkom obuke se otvara pristup uvodnim videima. Svakog četvrtka se otključava nova lekcija. U 2 navrata ćemo imati Online 1 na 1 MENTORSKI ČAS za sva pitanja, nedoumice, dodatna pojašnjenja i primere. Uslov za zakazivanje mentorskog časa br. 1 su urađeni zadaci iz lekcija 1,2 i 3, a za čas br. 2 urađeni zadaci iz lekcija 4 i 5. Svi polaznici imaju vremenski neograničen pristup materijalima.

- Sedmica br. 1 Definisane motoričkih sposobnosti, kreiranje niše, idealnog klijenta i ciljne grupe
- 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. 2 Testiranje u individualnom treningu
- antropometrija
 - FMS
 - snaga
 - izdržljivost
 - mobilnost

-
- Sedmica br. 3 Kreiranje programa treninga 1
- 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

Mentorski čas
br. 1 Online 1 na 1 čas u trajanju od 30 min

-
- Sedmica br. 4 Kreiranje programa treninga 2
- razvoj maksimalne snage i eksplozivne snage
 - metode razvoja aerobne i anaerobne izdržljivosti
 - kako složiti vežbe u treningu
 - primeri vežbi snage

Sedmica br. 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. 6 Periodizacija treninga i FAQ

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

Mentorski čas Online 1 na 1 čas u trajanju od 30 min
br. 2