



Poznań, 1.06.2015 r.

Certyfikat

Michał Filipiak

ur. **19.07.1977** w **Poznaniu**

ukończył(a) **KURS**

TRENER PERSONALNY

więcej niż_ Trener

Przy współpracy z klubem sportowym

CITYZEN
WIĘCEJ NIŻ KLUB SPORTOWY

KTÓRE ODBYŁO SIĘ W DNIACH 28.03 - 31.05.2015r.

PROGRAM SZKOLENIA:

- Rola trenera w XXI
- Formy treningu
- Dietetyka z wstępem do suplementacji
- Trening specjalistyczny (funkcjonalny, wytrzymałościowy, siłowy, Cardio, korekcyjny, TRX, propriocepcja, czucie głębokie)
- Budowanie więzi Trener-Klient
- Nowoczesne formy ruchu (Bodybar, Ballshape, Bodycross, AquaSport)
- Zasady wprowadzania odnowy biologicznej w treningu
- Wprowadzenie do Bio-regeneracji

Program zajęć obejmował: **30 godzin** wykładów, **45 godzin** zajęć praktycznych (poł. z praktykami w klubie sportowym)

Kierownik kursu

Bogumił Głuszkowski
/mgr Bogumił Głuszkowski/

Prorektor ds. studiów

Andrzej Wieczorek
/dr hab. prof. AWF Andrzej Wieczorek/