



PROGRAMUL CURSULUI DE FORMARE PROFESIONALĂ PERSONAL TRAINER

Modulul 1

Evaluarea și monitorizarea clientului. Ancheta clientului. Evaluarea corporală.

Modulul 2

Antrenamentul în diferite etape ale vieții (copii, adolescenți, vârstnici, gravide etc.)

Modulul 3

Stabilirea programului de antrenament în funcție de scopul clientului.

Modulul 4

Principiile de antrenament în diverse patologii.

Modulul 5

Nutriția în fitness. Alimentația sportivilor. Suplimente sportive.

Modulul 6

Fitness Coaching. Motivarea clientului.

Modulul 7

**Studii de caz. Elaborarea proiectului de examen.
Webinar Q&A și pregătire de examen.**

Modulul bonus

Dezvoltarea carierei de Personal trainer.