

Методика фитнес тренировки

Целевая аудитория:

Тренеры тренажерного зала и групповых программ

Содержание тренинга:

Семинар состоит из 2-х частей:

В первой части рассматривается необходимая прикладная теория обоснования различных закономерностей и принципов в составлении тренировочных программ. Таким образом, создается база для дальнейших тренировочных рекомендаций. Далее в основном рассматривается тренировка, направленная на развитие силы и мышечной гипертрофии.

Во второй части рассматривается тренировка на снижение веса тела за счет жирового компонента. Семинар организован по принципу конструктора, где сначала рассматриваются отдельные звенья фитнес тренировки, которые затем интегрируются в большие блоки. В результате складывается единая целостная систем фитнес тренинга, направленная на решение различных тренировочных задач.

Также семинар предполагает написание участниками нескольких тренировочных программ, с целью закрепления информации и возможной коррекции пройденного материала.

Расписание тренинга:

Гипертрофия мышечной ткани в фитнесе

- **Блок 1** (Прикладная теория)
 - Гормональная система
 - Гормоны: Соматотропин, Тестостерон, Кортизол, Инсулин, и т.д.
 - Влияние различных тренировочных нагрузок и питания на гормональную систему
 - Миофибрилярная и саркоплазматическая гипертрофии
 - Основные цели тренировочного процесса направленного на гипертрофию мышечной ткани
- **Блок 2**
 - Стилистика выполнения силовых упражнений
 - Выбор силовых упражнений и их последовательности
 - Оптимальное общее время силовой тренировки
 - Объем силовой тренировки (определение оптимального кол-ва повторов, подходов, пауз отдыха)
- **Блок 3**
 - Составление эффективных сплит программ
 - Конкретные примеры сплит программ
 - Интенсивность силовой тренировки
 - Актуализация необходимости ведения письменных тренировочных программ
 - Подбор веса отягощения
 - Методические приемы повышения интенсивности силовой тренировки
 - Соотношение объема и интенсивности силовой тренировки
 - Примеры программ для клиентов с различным типом сложения
- **Блок 4**
 - Принцип суперкомпенсации (определение оптимальной частоты тренировок)
 - Формирование эффективного тренировочного микроцикла
 - Разнообразие тренировочных нагрузок
 - Периодизация тренировочного процесса
 - Варианты циклирования в мезо и макро циклах
 - Сочетание различных видов тренировочных нагрузок (силовая тренировка и кардио, силовая тренировка и стрейчинг)
 - Практикум – составление участниками тренировочных мезо циклов
 - Пост тренировочное питание

Тренировки направленные на снижение веса тела за счет жирового компонента

- **Блок 1**
 - Жир в теле человека, распределение жира в организме
 - Физиология набора и уменьшения количества жировой ткани в организме
 - Скорость обмена веществ как основной фактор, определяющий успешность программы по снижению веса тела
 - Основные задачи тренировки, направленной на уменьшение жирового компонента
 - Аэробные тренировки для уменьшения жирового компонента. За и Против
- **Блок 2**
 - Метаболическая тренировка
 - Силовая тренировка для похудения
 - Преимущества

- Критерии эффективности
- Варианты силовых тренировок

Блок 3

- Круговая тренировка как эффективный способ уменьшения жирового компонента
- Выбор упражнений и их последовательности
- Количество кругов и упражнений
- Количество повторений и паузы отдыха между подходами и кругами
- Прогрессия в круговой тренировке
- Практикум: составление участниками круговых тренировок

Блок 4

- Примеры сочетания силовых и функциональных упражнений в одной тренировке
- Интервальная тренировка для похудения НИИТ
- Тренировки Mind & Body для похудения
- Сочетание различных тренировочных нагрузок
- Циклирование тренировочного процесса
- Пост тренировочное питание

Результаты тренинга:

- Повышение профессиональной компетенции сотрудников в разработке и ведении эффективных и безопасных тренировочных программ
- Выработка единого методического подхода в работе тренерского состава. Возможность формализовать работу тренерского состава, не вмешиваясь в творческий аспект тренерской работы
- Осознание сотрудниками необходимости ведения письменных тренировочных программ и как следствие повышение эффективности тренировочного процесса, снижении травматизма и увеличении объемов продаж персонального тренинга, а также удержания персонально тренирующихся клиентов.

Продолжительность: 3 дня (21 час)

Преподаватель: Дмитрий Шептухов

- Основатель тренинговой компании «SmartFit»
- Фитнес редактор журнала Fitness Expert "ТРЕНЕР"
- Эксперт - преподаватель Ассоциации Профессионалов Фитнеса
- Мастер спорта по Современному Пятиборью
- Экс-фитнес директор клубов: «N-ERGO» и «Мультиспорт»
- Высшее физкультурное образование (РГУФК)
- Высшее управленческое образование (диплом MBA)
- Сертифицированный фитнес-тренер Международной Ассоциации Спортивных Наук (ISSA)
- Мастер-тренер по программам: «Gravity», «Free Motion», «Функциональный тренинг»
- Обладатель первой ежегодной национальной премии «Фитнес профессионал 2006 года» в номинации «Персональный тренер года»
- Презентер Всероссийских и международных фитнес конвенций
- Сертифицированный бизнес-тренер (ОТУМКА), опыт обучения персонала с 2005 года
- С 2010 года было проведено обучение более чем в 100 фитнес клубах России и странах ближнего зарубежья

Тренинг входит в сертификационный курс «Инструктор Тренажерного Зала» «Инструктор Групповых Программ»

Стоимость тренинга \ порядок оплаты:

- Необходима предварительная регистрация и оплата.
- 10500 р. / Оплата в день семинара +10%
- Скидка 15% при оплате за 20 дней до начала тренинга – 8925 р
- Скидка 50% при повторном прохождении семинара

Дата проведения: 31 октября-2 ноября 2017г

Место проведения: г. Ростов-на-Дону, ул.Еременко 62, спортивный клуб «Fitness Unity»

Выдаваемый документ: диплом\сертификат тренинговой компании SmArtFit

Запись на тренинг: +7 (928) 227 55 05 Rostov.fitness@mail.ru

<http://s-fit.ru/smartfit-rostov-gym>

