

Warszawa, 14 marca 2019 r.

Nr certyfikatu: 36273



# CERTYFIKAT UKOŃCZENIA KURSU

o specjalności  
TRENER PERSONALNY

Pan/Pani

**Dawid Perz**

Program kursu obejmował:

- ✓ Podstawy anatomii, fizjologii, pedagogiki i psychologii w zawodzie trenera
- ✓ Wywiad z Klientem
- ✓ Ćwiczenia siłowe w treningu personalnym
- ✓ Budowanie własnego wizerunku oraz trwałych relacji z Klientem
- ✓ Zapoznanie się z dietetyką sportową i suplementacją w sporcie
- ✓ Poznanie zaleceń sportowych wybranych grup społecznych
- ✓ Dobór zajęć do oczekiwań oraz potrzeb Klientów
- ✓ Planowanie treningu siłowego
- ✓ Rodzaje i zalety treningów
- ✓ Błędy w technice wykonywania poszczególnych ćwiczeń
- ✓ Trening w różnorodnych środowiskach

Długość trwania kursu: 50 h

**Mariusz Jachacy**

Dyrektor Generalny

Akademia Dietetycznie Poprawni

Placówka Kształcenia Ustawicznego nr 126522



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY

