



Datele de contact sunt contra cost. Detalii aici: <https://www.rabota.md/ru/prices/cv>

Персональный фитнес тренер

About me

Профессиональный квалифицированный спортсмен , обладатель паспорта спортсмена , член между народной ассоциации боевых искусств I.D.S.C , неоднократный чемпион республики Молдова по боевому и спортивному самбо , чемпион республики Молдова по греплингу A.D.C.C. , призёр чемпионатов по джиу джитсу так же по дзюдо . Целеустремлённый , стрессоустойчивый , коммуникабельный , умение работать в команде , быстрая обучаемость , честный , без вредных привычек .

Кандидат мастера спорта по боевому самбо .

Знания физиологии и биомеханике

Умение составлять программы питания и тренировок

Уверенный пользователь пк, знание программ Microsoft office и excel

Базовые знания анатомии.

Умение подобрать персонально для каждого клиента специальную программу тренировок.

Work experience

Фитнесс тренер · Фитнесс клуб «Гладиатор» · Ceadîr-Lunga

January 2020 - November 2020 · 11 months

Создание программы тренировок из самых эффективных упражнений ориентированных на цели и возможности занимающегося .

Объяснение техники выполнения упражнений и корректировка правильности их выполнения.

Мотивировать и вдохновлять занимающегося на занятие спортом.

Объяснить для чего нужны определенные упражнения , так же объяснять принцип их работы .

Поддерживать разнообразие фитнес тренировок , чтобы человеку не было скучно .

Менять программу в зависимости от результатов тренировок.

Рассказать клиенту о правильном питании , написание особой диеты .

👤 26 years

♂ Male

📍 Chişinău

💰 8 000 MDL

Preferences

- Full-time

Languages

- **Romanian** · Communication
- **Russian** · Fluent
- **English** · Communication
- **Czech** · Elementary

Тренер по боевому самбо · Ceadir-kuvet · Ceadîr-Lunga

February 2016 - May 2018 · 2 years 3 months

Обучение и тренировка младшей и средней группы детей по боевому Самбо , спортивному самбо , смешанных единоборств .

Контроль выполнения указанных действий .

Поддержание порядка и дисциплины во время тренировок .

Работа с каждым ребёнком , никого не обделяя .

Увеличивать разнообразие тренировок чтобы дети не скучали .

Мотивирование к достижению успеха каждого.

Education: Incomplete higher

Тираспольский межрегиональный университет

Currently studying

Faculty: Экономический

Speciality: Внутренняя и внешняя экономика.

Courses, trainings

**I.D.S.C International De Alba System Confederation
Modern Farang-Mu Sul**

Currently studying

Organizer: I.D.S.C.