



Контактные данные предоставляются за дополнительную плату. Подробности здесь: <https://www.lucru.md/ro/preturi/cv>

Персональный тренер

Обо мне

Являюсь кандидатом в мастера спорта по строгому подъему на бицепс Молдовы и Приднестровья, с успешным опытом выступлений на соревнованиях (1-е, 2-е и 3-е места). Работаю персональным тренером уже 4 года, помогая клиентам оффлайн и онлайн достигать своих целей. Мои клиенты в 100% случаев получают желанный результат, будь то похудение, набор массы или улучшение спортивных показателей вплоть до подготовки для выступлений на соревнованиях.

В работе и тренировках ценю точность, индивидуальный подход и эффективность. Специализируюсь на разработке персонализированных тренировочных программ, составлении планов питания и анализе рационов. Моей главной задачей является раскрытие потенциала каждого клиента и приведение его к успеху.

Опыт работы

Персональный тренер · Самозанятый персональный тренер · Кишинев

Январь 2020 - Настоящее время · 5 лет 11 месяцев

Персональные тренировки
Нутрициология

Персональный тренер · ProSportGym · Кишинев

Январь 2022 - Март 2023 · 1 год 2 месяца

Персональные тренировки

Желаемая отрасль

- Спорт / Красота

Образование: Среднее

Теоретический лицей Георгия Победоносца г. Окница

Год окончания: 2016

- ♀ 28 лет
- ♂ Мужской
- ⌚ Кишинев
- ✉ 20 000 MDL
- 📷

Пожелания

- Полный день
- Гибкий график
- По сменному графику
- Частичная занятость
- Свободный график
- На территории работодателя

Языки

- **Румынский** · Разговорный
- **Русский** · Родной
- **Английский** · Разговорный
- **Украинский** · Разговорный

Навыки

- Работа с клиентами различного уровня подготовки и состояния здоровья
- Знание основ спортивной медицины и реабилитации
- Организация групповых занятий
- Управление прогрессом клиентов (ведение отчетности)
- Знание биомеханики и физиологии человека

- Мотивация клиентов на долгосрочные результаты
- Постановка целей и их достижение с клиентами
- Анализ и корректировка рациона клиентов
- Разработка индивидуальных тренировочных программ

Курсы, тренинги

Gym Trainer

Год окончания 2020

Организатор: SkillUp