

دورات تدريبية مقدمة بشهادات معتمدة من اكااديمية لايف فيتنس الامريكية

اليوم الاول:

اساسى : التدريب الشخصى الهوائى - (يوجد ترجمة فورية الى اللغة العربية)

10:00 AM – 11:30 AM	التدريب البدنى الهوائى لزيادة اللياقة البدنية و لحرق الدهون و تنمية وظائف الجسم
	المساندة العلمية لطرق التدريب البدنية
	افضل طرق التدريب لحرق الدهون
11:30 AM – 11:45 AM	راحة
11:45 AM – 1:15 PM	الادوات التدريبية الحديثة و التطبيق العلمى

متقدم : احدث اساليب التدريب بالاوزان

2:30 PM – 4:00 PM	تقوم بالفاء الضوء على انواع التدريب الدائرى و المتزامن و احدث الابحاث و كيفية تطبيقها
4:00 PM – 4:15 PM	راحة
4:15 PM – 5:45 PM	التدريب الفعال بربط العناصر البدنية و كيفية تطبيقها مع التدريب الشخصى للعملاء

اليوم الثانى: تدريب عملى اساسى

و يتم فيه التركيز على:

1. كيفية استغلال المعلومات المتاحة من الاجهزة التدريبية و كيفية تطبيقها لاقصى استفادة و استمتاع بالبرنامج التدريبى الشخصى .
2. طرق التقييم و اختبار و متابعة العملاء .

اليوم الثالث: تدريب عملى متقدم

و يتم فيه التركيز على:

تنوع الخطة التدريبية باستخدام احدث الاجهزة و الاكسسوارات والاوزان الحرة كما سنقوم بالتركيز على النتائج التى تعود على القلب و الصحة العامة و سيقوم جميع المدربين بالتدريب على كيفية وضع برنامج تدريبى متقدم .

ملحوظة :

برجاء احضار ساعة بولار الخاصة بك خلال التدريب او بالإمكان الحصول على اى ساعة بولار من اختيارك بخصم خاص 40% خلال اليوم .