



ПРОГРАММА СЕМИНАРА:



AQUAFLAT FUNCTIONAL TRAINING

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ОБУЧЕНИЯ:
1 ДЕНЬ / 8 ЧАСОВ**

**ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ:
9:00-18:00**

**КАТЕГОРИЯ:
ТРЕНЕРЫ ПО РАЗЛИЧНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ,
ИНСТРУКТОРЫ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ,
ДЕТСКИХ ПРОГРАММ НА СУШЕ,
ТРЕНЕРЫ ВОДНЫХ ПРОГРАММ**

Мастер-Коуч Александр Мироненко

Национальный мастер-коуч компании AQUAFLAT
Член экспертного совета РАФИ

Тренер высшей категории, эксперт-методист (групповые программы и персональный тренинг, общая и специальная физическая подготовка в фитнесе и спорте, функциональный тренинг, стретчинг)

Высшее физкультурное образование «Российский Государственный Университет Физической Культуры, Спорта и Туризма»
(дипломы с отличием: бакалавриат, магистратура, аспирантура)

- * победитель и призёр международных научных конференций по физической культуре и спорту
- * чемпион России по лёгкой атлетике, МС по л/а
- * тренер по СФП регби 7, фигурное катание, хоккей
- * мастер-тренер: RumblerRoller, BOSU, VIPR
- * амбасадор SKLZ
- * Автор инновационного функционального тренажера U9 и методики тренировки по функциональному цепному тренингу;
- * тренерская деятельность в фитнесе с 2000 года

ЦЕЛЬ СЕМИНАРА:

Передать знания о концепции тренировок на плотях AQUAFLAT.

Вы разберетесь в вопросах техники безопасности, изучите тренерские навыки, методики функциональных тренировок и развития основных физических качеств за счет грамотного построения тренировок на плотях.

Получите необходимый объем знаний для уверенного проведения функциональных тренировок на плотях AQUAFLAT. В рамках воркшопов детально разберете мастер-классы и упражнения, узнаете что такое «круг идеальных команд», научитесь самостоятельно внедрять и модифицировать различные упражнения и проводить тренировки для клиентов разного уровня подготовленности.

Также получите эффективные концепции продвижения себя, как личного бренда и продвижение бренда компании при помощи соц.сетей и программ AQUAFLAT.

ПЛАН СЕМИНАРА:

Первый мастер-класс AQUAFLAT FT

- Вступительная часть, введение в курс
- Круг знакомств, обмен впечатлениями о мастерклассе

Теоретическая часть:

история вида фитнеса, миссия тренера, ДНК бренда AQUAFLAT, основные преимущества вида тренировок, различные форматы, используемое оборудование, техника безопасности, описание форматов и навыки презентации

Теоретическая часть:

Тренерские навыки (блок разбора тренерских навыков, необходимых для успешной работы)

- Миссия тренера, подготовка к тренировке, навык использования методички, онлайн академии, музыки, психологический настрой на тренировку, подготовка оборудования, тех характеристики, правила установки, чекпоинт тренера
- Навыки само презентации, создания атмосферы, настрой группы на тренировку, развивать харизму, поиск собственного почерка тренера, презентация тренировки
- Блок методик физического воспитания «круг идеальных команд», умение ставить задачу, добиваться выполнения

Составные части тренировки:

- * разбор разминки
- * разбор основной части тренировки (6 рабочих блоков)
- * разбор заминки
- * завершение класса (подведение итогов, выделение лидеров, обратная связь, рекомендации, возврат оборудование, общение после класса, создание атмосферы успеха, приглашение на следующую тренировку...)
- * матрица тренировки
- Навыки общения с клиентами, маркетинг программ и развитие личного бренда

Второй мастер-класс AQUAFLAT FT

ВОРКШОП:

- Разбор каждого вида упражнений, модификации, прогрессии и регрессии, работа с новичками,
- вопросы/ответы
- теоретический тест
- практический тест (каждый студент проводит упражнения по персональному заданию преподавателя)

Завершение курса, вручение сертификатов

ПО ФАКТУ ПРОХОЖДЕНИЯ СЕМИНАРА ВЫДАЕТСЯ
СЕРТИФИКАТ РУССКАЯ АКАДЕМИЯ ФИТНЕС ИННОВАЦИЙ
УСТАНОВЛЕННОГО ОБРАЗЦА

www.aquaflat.ru

+7 (495) 003-24-16

info@ruafi.ru