



Инструктор тренажерного зала
Опыт работы тренером: более 9-ти лет
Спортивные достижения:
КМС по бодибилдингу
абсолютный чемпион края по юниорам в
2014 году по бодибилдингу
призер краевых соревнований по
бодибилдингу в 2014 г.
призер краевых соревнований по
пауэрлифтингу Камчатского края в 2012
году.
призер краевых игр по гирьевому спорту
Камчатского Края 2015 г.
участник забега «Стань человеком» Reebok
2016
участник кроссфит- соревнований Petrovich
Cup



Инструктор тренажерного зала

Специализация:

Функциональный и силовой тренинг

Снижение веса тела за счет жирового компонента

Увеличение выносливости

Набор мышечной массы

Увеличение силовых показателей

Составление программы питания

Составление персонального тренировочного плана

Развитие сердечно-сосудистой системы

Опыт работы тренером: более 9ти лет

Спортивные достижения: мастер спорта по тяжелой атлетике, кандидат в мастера спорта по пауэрлифтингу, действующий Crossfit атлет.



Инструктор тренажерного зала

Дополнительное образование:

Базовый курс инструктора тренажёрного зала,
2009-2011гг.

Функциональный тренинг, методика фитнес-тренировки,
снижение веса за счет жирового компонента,
функциональное тестирование гибкости, сервис. Курс
Дмитрия Шептухова, г.Москва, 2013г.

Семинары Дмитрия Калашникова, г.Москве.

Двухнедельные курсы у Андрея Староверова, г.
Ярославль, по диетологии, биомеханике, анатомии и т.д.
в 2015г.

Семинары по бодибилдингу и фитнесу от Игоря
Гостюнина, Екатерины Усмановой, Владимира Кравцова,
Стаса Линдовера, Дениса Гусева и других именитых
чемпионов России и мира.

Множество благодарственных писем и сертификатов.

Опыт работы более 15 лет



Инструктор тренажерного зала

Специализация:

Развитие всех физических качеств

Набор мышечной массы

Реабилитация и восстановление

Увеличение силовых показателей

Увеличение выносливости

Развитие гибкости

Составление программы питания

Составление персонального тренировочного плана

Развитие сердечно-сосудистой системы

Функциональный тренинг

Опыт работы в фитнес индустрии с 2007 г.

Дополнительное образование: Стажировка в США ESSD atletik performanse kouch, сертификат массажиста.

Спортивные достижения: КМС по спортивной гимнастике, МС по тяжелой атлетике, КМС по легкой атлетике.



Инструктор тренажерного зала

Опыт работы 3 года

Спортивные достижения:

Сертифицированный тренер по бодибилдингу и фитнесу;

Выступающая спортсменка в категории фитнес-бикини;

Член Федерации бодибилдинга и фитнеса

Красноярского края;

Чемпионка Красноярского края в категории ФБ Юниоры 2013;

Бронзовая призерка Красноярского края 2013 в категории ФБ до 163;

Серебряная призерка открытого турнира на кубок «Самсон» в абсолютной категории ФБ;

Бронзовая призерка Красноярского края в категории ФБ до 163 2015.



Инструктор тренажерного зала, персональный тренинг.

Специализация:

Набор мышечной массы

Жиросжигание

Улучшение мышечного тонуса

Функциональный тренинг

Работа на силовые показатели

Реабилитация после травм

Работа с собственным весом

Диетология

Опыт работы тренером: более 4 лет.

Дополнительное обучение:

Сертификат Федерации бодибилдинга и фитнеса

Красноярского края

Удостоверение инструктора по бодибилдингу и фитнесу

Сертификат по функциональному тренингу smartfit

Сертификат сайкл-школы Варвары Медведевой



Инструктор тренажерного зала. Персональный тренинг.

Опыт работы тренером: более 5 лет.

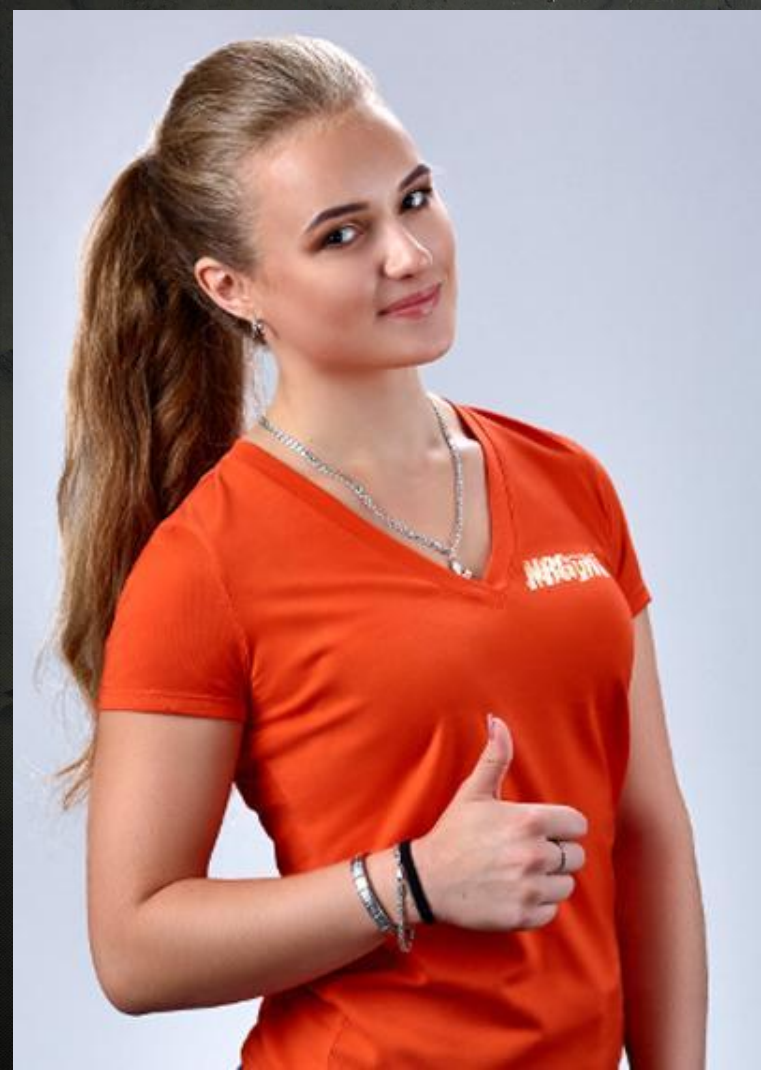
Спортивные достижения:

I место – III Открытый турнир по бодибилдингу, бодифитнесу и фитнес бикини на кубок STRONGO в категории ФИТНЕС БИКИНИ МОДЕЛЬ 2011г

I место – Чемпионат города Красноярска по бодибилдингу, бодифитнесу и фитнес бикини в категории ФИТНЕС БИКИНИ 2012г

II место – Кубок Красноярского края по бодибилдингу, бодифитнесу и фитнес бикини в категории ФИТНЕС БИКИНИ 2012г

III место - IV Открытый турнир по бодибилдингу, бодифитнесу и фитнес бикини на кубок STRONGO в категории ФИТНЕС БИКИНИ МОДЕЛЬ 2012г



Инструктор тренажерного зала. Персональный тренинг.

Специализация:

Силовой тренинг

Набор мышечной массы

Составление персонального тренировочного плана

Коррекция осанки

ОФП (общая физическая подготовка)

Снижение веса тела за счет жирового компонента

Стаж работы в фитнес индустрии с 2015 года

Спортивные достижения: Первый взрослый по легкой атлетике, действующая спортсменка по бобслею.

Дополнительное образование: Прошла обучение с получением сертификата в Федерации Фитнес аэробика России (ФФАР).



Инструктор тренажерного зала, персональный тренинг

Опыт работы тренером 5 лет

Дополнительное обучение:

Школа ITS (тренажерный зал и групповые программы)

Федерация фитнеса и аэробики Красноярского края, инструктор тренажерного зала

Спортивные достижения: кандидат в мастера спорта по легкой атлетике, кандидат в мастера спорта по греко-римской борьбе.



Инструктор тренажерного зала, персональный тренинг

Специализация:

Развитие всех физических качеств

Набор мышечной массы

Реабилитация и восстановление

Увеличение силовых показателей

Увеличение выносливости

Развитие гибкости

Составление программы питания

Составление персонального тренировочного плана

Развитие сердечно-сосудистой системы

Функциональный тренинг

Опыт работы в фитнес индустрии с 2007 г.

Дополнительное образование: Стажировка в США ESSD atletik performanse kouch, сертификат массажиста