

OSNOVE INŠTRUKTORJA INDIVIDUALNE VADBE - OSEBNI PRISTOP V FITNESU - OSNOVNA FITNES ZNANJA

PREDMET	SKUPAJ ORGANIZIRANIH UR		SAMOSTOJNO DELO KANDIDATA	SKUPAJ UR
	PREDAVANJA	PRAKTIČEN DEL		
Osebna obravnava (osebni posvet) v fitnesu	4	/	3	7
Uvajalno testiranje v fitnesu (telesna sestava, funkcionalnost gibanja) Osnove programiranja rekreativcu začetniku Uvajalni program	2	2	5	9
Praktične vaje inštruktorja v fitnesu - delo s člani	/	4	4	8
Osebni osnovni program v fitnesu	4	2	4	10
Osnove nadaljevalnega osnovnega osebnega programa v fitnesu	2	2	4	8
Osebni pristop - moji BODIFIT cilji (skrbništva članov)	2	/	2	4
Funkcionalna vadba v fitnesu - lastna teža, rekviziti	2	4	6	12
Vaje v fitnesu	/	4	10	14

TRENING Z BREMENI

PREDMET	SKUPAJ ORGANIZIRANIH UR		SAMOSTOJNO DELO KANDIDATA	SKUPAJ UR
	PREDAVANJA	PRAKTIČEN DEL		
Praktični napotki za delo z vadečimi pri treningu z bremeni (progresija, varnost, metode treninga z bremeni)	2	4	10	16
Osnove kineziologije - proste uteži sede in stoje (praktično)	/	4	4	8
Osnove kineziologije - trenažerji (praktično)	/	2	3	5
Raztezne vaje in sproščanje na fitnessu	/	2	2	4

KARDIO TRENING

PREDMET	SKUPAJ ORGANIZIRANIH UR		SAMOSTOJNO DELO KANDIDATA	SKUPAJ UR
	PREDAVANJA	PRAKTIČEN DEL		
Osnove kardio treninga na fitnessu	1	2	4	7
Kardio naprave na fitnessu	/	5	5	10
Metode kardio treninga	1	4	4	9

SKUPNA CENA: 700 € (+DDV)