# SZKOLENIE

# ,,METODYKA NAUCZANIA I DOSKONALENIA TRENINGU FUNKCJONALNEGO, KALISTENIKI I STREET WORKOUT”

Cel

Celem szkolenia jest nabycie przez uczestników wiedzy i umiejętności dotyczących projektowania organizacji i realizacji treningów funkcjonalnych, kalisteniki i street workout.

# Adresaci

Szkolenie adresowane jest do wszystkich zainteresowanych nabyciem wiedzy i umiejętności związanych z treningiem funkcjonalnym, kalisteniką i street workout.

**Prowadzący**

Mariusz Ratajski -magister wychowania fizycznego, wykładowca akademicki oraz szkoleniowiec. Zawodnik sportowy, trener personalny z wieloletnim doświadczeniem. Instruktor wielu dyscyplin sportowych: trójboju siłowego, dwuboju olimpijskiego, lekkoatletyki, trener pływania. Pasjonat sportu i zdrowego stylu życia.

**Program**

Szkolenie obejmuje teoretyczne i praktyczne aspekty dotyczące:

* podstaw treningu funkcjonalnego,
* podstaw kalisteniki,
* podstaw street workout,
* zasad dotyczących programowania treningów w oparciu o treningi funkcjonalne, kalisteniczne i street workout.

**Liczba godzin:** 30

**Liczba uczestników:** 10-20 osób

**Odpłatność:** 700 zł

**Po ukończeniu szkolenia**: zaświadczenie o ukończeniu szkolenia