



Kursy i szkolenia
Akademia Nauk Stosowanych w Koninie
ul. Przyjaźni 1, 62-510 Konin
tel. 63-249-72-34
www.ans.konin.edu.pl

Załącznik nr 7 do zarządzenia nr 96/2022 Rektora
ANS w Koninie z dnia 1 września 2022 r. w sprawie
utworzenia kursów i szkoleń w obszarze tematycznym
„zdrowie, sport i uroda”

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

Opłata: 700 zł

Po ukończeniu szkolenia: zaświadczenie o ukończeniu szkolenia