

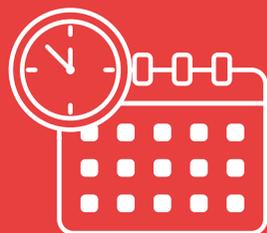


CERTIFIKACIJA TRENERA

SE Europe area Level 1 & 2

POSTANITE FITNESS
PROFESIONALAC UZ VRHUNSKO
OBRAZOVANJE

- *Najbolji američki standard profesionalnog treninga dostupan i u Hrvatskoj **I regiji***
- *Uključenjem u međunarodnu mrežu školovanih trenera napredujete kontinuirano uz pristup najnovijim spoznajama iz cijelog svijeta na području fitnessa*
- *Naučite metode edukacije koje su učinile MBSC gymom broj 1 u Americi*



STC centar - Split



CFSC razina 1



CFSC razina 2

Predavanje

Video instrukcije za vježbe

Video progresijskih i regresijskih vježbi

Knjiga Advances in Functional training Mikea Boylea

Online ispit

Trening pokretljivosti i upravljanja mekim tkivom

Programiranje principom 'Joint by Joint'

Programiranje zagrijavanja i pripreme za trening s korektivnim i aktivacijskim vježbama

Preko 300 sati predavanja sa kongresa, summita od strane

Mikea Boylea i drugih poznatih trenera

FMS analiza i korektivni protokol vježbi

Bazične vježbe s girjom i drugim rekvizitima

Programiranje Functional Strength Training

Osnovne vježbe snage – progresije i regresije

Vještine vođenja i davanja uputa za treninge

Start with Why? Filozofija MBSC programiranja

Programiranje za sportaše

Programiranje za odraslu populaciju

Izgradnja prilagodljivog programa treninga (2. dio)

Priručnik za trening Level 2

Online ispit

Disanje i napredni treninzi pokretljivosti

Razvoj brzine - linearne brzine i brzine u više smjerova

Programiranje eksplozivnost i pilometrijski trening – vježbe s 'medicinkom'

Olimpijsko dizanje i napredne tehnike i complexi s kettlebellom

Razvoj atletske snage

Energy system conditioning programi

Level 1

🕒 1 dan

€ 650

Early bird popust

€ 590

Level 1 i 2

🕒 3 dana

€ 1350

Early bird popust

€ 1190

Level 2

2 dana

🕒

840 €

Early bird popust

750 €



Zašto CFSC?

- Certified Functional Strength Coach edukacije razine 1 i 2 (CFSC 1 i CFSC 2) rezultat su godina treniranja, praktičnog iskustva i istraživanja na području Funkcionalnog treninga koje u MSBC-u provode Mike Boyle i njegov tim.
- Naša misija u CFSC-u jest podignuti kvalitetu profesionalaca u industriji uz pomoć najboljeg mogućeg edukativnog iskustva te ispita kojem mora pristupiti svaki od trenera koji se priključe edukaciji.
- Time stvaramo mrežu kvalificiranih trenera koji mogu kreirati najbolje vježbe, precizne i jasne upute te sistemski pristup programiranju.

Host: Damir Laštre +385993243587
damirlastre81@gmail.com

CFSC
CERTIFIED FUNCTIONAL STRENGTH COACH

PREDAVAČ Kevin Carr



Kevin je stekao bogato iskustvo na području sportskih programa i osobnog treniranja radeći s u centru Mikea Boylea u Woburnu, Massachusetts. Radeći s različitim profilima klijenata, od američkih olimpijaca do „običnih“ ljudi, pomogao je bezbrojnim ljudima da ostvare puni tjelesni potencijal i žive zdravije. Diplomirao je kineziologiju na Sveučilištu Massachusetts, stekao licencu za terapijsku masažu Instituta Cortiva te se kontinuirano usavršava, uz posjedovanje certifikata FMS, SFMA, NKT Level 1 i 2, FRC, FAPP, Pn1 i PRI.





**"Naš cilj je dobre trenere učiniti odličnima,
a odlične još boljima"**



info i kontakt

Damir Laštre

e-mail:

damirlastre81@gmail.com

tel: +385 99 324 3587

