



**SE EUROPE area Level 1&2**

**POSTANI CERTIFICIRANI  
TRENERA  
ZA FITNES, FUNKCIONALNI  
TRENING I SPORTSKE  
PERFORMANCE**



 **Internacionalno priznata certifikacija**



- *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*



## 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

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

€ 760

Early bird popust

€ 690

### Level 1 i 2

🕒 2 dana

€ 1390

Early bird popust

€ 1190

### Level 2

2 dana

🕒

€ 760

Early bird popust

€ 690



## Zašto CFSC?

**PREDAVAČI:**  
Kevin Carr  
Damir Laštre  
Milan Veselinović  
Igor Ognjenović

- 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.



*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.*



**VODEĆA SVJETSKA EDUKACIJA ZA TRENERA FITNESA, FUNKCIONALNOG TRENINGA, REHABA I SPORTSKE PERFORMANCE**

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



**CFSC**  
CERTIFIED FUNCTIONAL STRENGTH COACH



✉ mail adresa: [cfsc.edukacija@gmail.com](mailto:cfsc.edukacija@gmail.com)

