



Szkolenie na miarę mistrzów

zapraszają Szymon Kolečki oraz Robert i Hubert Roszkiewiczowie

25 listopada, ul. Mostowa 44a, Siedliska

9:00 Rejestracja, przywitanie gości

9:30–11:00 Jak zrealizować każdy stawiany cel?! – Skąd brać trwałą motywację u siebie i u każdego Klienta?! Jak pozyskiwać nowych klientów, jak ich utrzymywać i zwiększać efekty i zyski?! Sprzedaż treningów personalnych na miarę XXI wieku –
Robert Działkowski – trener, coach neurolingwistycznego programowania

11:00–11:10 Przerwa kawowa

11:10–12:40 Największe błędy popełniane w treningu ze sztangą! Warsztat Mistrza (rwanie, podrzut, czyli podnoszenie ciężarów w treningu personalnym) – **Szymon Kolečki – mistrz olimpijski w podnoszeniu ciężarów**

12:45–13:45 Obiad – **Dieta Eco**

13:45–15:15 Zagrożenia życia w treningu personalnym! Ocena wydolności fizycznej w sporcie wyczynowym, **dr med. Robert Pietruszyński**

WARSZTATY

Badanie ergospirometryczne w medycynie sportowej.
mgr fizjoterapii Marta Bazańska

Badanie ergospirometryczne w medycynie sportowej.

Ocena całkowitej zdolności pochłaniania tlenu ($VO_2\max$) oraz wyznaczanie progów; Anaerobic Threshold (AT) i Respiratory Compensation Point (RCP) w sporcie wyczynowym z użyciem systemu cpet MetaLzyer 3B „breath-by-breath” firmy CORTEX Biophysik GmbH. Budowa planów treningowych w oparciu o wyznaczone progi metaboliczne.

Prowadzący: **dr inż. Jan Bazański (VO2MAX Sp. z o.o. Dystrybutor firmy CORTEX), dr med. Robert Pietruszyński.**

15:20–15:50 STOP zakwasom, bólowi mięśni, zerwaniom – zapobiegasz kontuzjom wraz z największymi gwiazdami światowego sportu ustanawiasz nowe rekordy! Technologia Incrediwear, czyli trendy w regeneracji sportowców – **Incrediwear Polska**

15:50 – 17:00 Trening z Klientem bez przyrządów! Zapas wiedzy w treningu personalnym – **bracia Hubert i Robert Roszkiewiczowie -mistrzowie Polski, USA, świata w zapasach, sumo, naturalnej kulturystyce, maratończycy**

17:00 – 17:10 Przerwa kawowa

17:10 – 18:10 Jak błyskawicznie podwoić zyski w treningu personalnym?! – zabezpieczasz swoją finansową przyszłość! Globalny Projekt Edukacyjno Biznesowy BE FIT FOREVER - **Anna Łatacz-Pawłowska, mgr prawa, przedsiębiorca, Business Coach, Manager FLP**

18:10 – 19:00 Trening bez efektów a spektakularne sukcesy – najnowocześniejsza światowa wiedza medyczna o suplementacji! Trendy we współczesnej suplementacji sportowców – **Anna Pietrzak, mgr biochemii, specjalista ds. żywienia i suplementacji w MuscleClinic**

19:00 Pożegnanie uczestników, wręczenie certyfikatów