



*Fitneso mokymo centras Aeromix, Gedimino 16, Vilnius*  
Įmonės kodas 300034190. [info@aeromix.lt](mailto:info@aeromix.lt) [www.aeromix.lt](http://www.aeromix.lt)

---

## SEMINARAS

### MOTERŲ TRENIRAVIMAS. EFEKTYVI SPORTO PROGRAMA

Pradedančios ir pažengusios moterys įprastai sportuoja 2-3 kartus per savaitę. Trenerio mokėjimas planuoti fizinį krūvį ir parinkti reikalingus pratimus yra būtina siekiant sistemingo ir nuolatinio klientės progreso. Kokie metodai ir pratimai yra efektyviausi sudarant sporto programos savaitinį ciklą? Kokias klaidas moterys dažniausiai daro? Kaip sudaryti programą nenaudojant treniruoklių? Ką reikėtų akcentuoti ir ko geriau nedaryti?

Praktiniai, lengvai pritaikomi “tips & tricks” mokant teisingai atlikti pritūpimų, įtūpstų, pasilenkimų, dubens kėlimų, susilenkimų pratimus ir jų variacijas.

Seminaras skirtas treneriams dirbantiems su moterimis sporto salėje, namuose ir grupinėse treniruotėse.

Organizatoriai pasilieka teisę keisti seminaro laiką ir programą.

**Seminarą ves asmeninis treneris Andrius Česnauskas (Lietuva).**

#### PROGRAMA:

Laikas	Pamokos pavadinimas	Pamokos formatas
9:30-10:00	Dalyvių registracija.	
10:00-11:30	2 ir 3 dienų programa moterims. Sėdmenų aktyvacija/treniravimas.	Teorija/Praktika
11:30-13:00	Hip Thrust. Deadlift (sumo, conventional, romanian) pratimų atlikimas aptarimas.	Praktika
13:00-14:00	Pietų pertrauka	
14:00-15:30	Pritūpimai. Įtūpstai. Pratimų atlikimas ir aptarimas	Praktika
15:30-16:30	Pirmas prisitraukimas: kaip, kiek, kada?	Praktika
16:30-17:00	Seminaro apptarimas.	

SEMINARO VIETA: Movement LAB sporto studija, Vytenio gtv. 51, Vilnius