

SEMINAR

RADIONICA

INVESTICIJA

- **CENA SEMINARA - 3500 rsd**
- **Za uplate do 25.03.2017. - 2975 rsd**
- **CENA ZA STUDENTE - 3100 RSD**

Način prijave za seminar:

1. poslati e-mail na seminar@topgym.rs (ime i prezime; broj telefona)
2. uplatu izvršiti na žiro račun 125000000182289192 (svrha uplate - članarina) ili u prostorijama Trening centra Top Gym

*Dolazak se otkazuje 7 dana unapred, u suprotnom novac se ne refundira

KREIRANJE TRENAŽNIH PROGRAMA U FUNKCIONALNOM TRENINGU

BORISAVLJEVIĆEVA 6 | 15.04.2017. | 13-17h

PROGRAM

13.00 – 13.10: Registracija polaznika

13.10 – 13.55: Klasifikacija vežbi snage i funkcija vežbi aktivacije i pokretljivosti (T)

13.55 – 14.00: Pauza

14.00 – 14.45: Struktura vežbi zagrevanja i istezanja (P)

14.45 – 15.00: Pauza

15.00 – 16:30: Struktura i pravila za kombinovanje vežbi snage u treningu prema potrebi vežbača (P)

16.30 – 17.00: Diskusija, rezime, podela sertifikata

T - teorija / P - praksa



prijave na: seminar@topgym.rs do 12.04.2017 // kontakt tel. 064/2707-917

SEMINAR RADIONICA



ORGANIZATOR: Trening centar TOP GYM

Borisavljevićeva 6

Trening centar Top Gym je inovativni spoj sportskog, rehabilitacionog i fitnes centra, po svemu unikatan u regionu i šire. Kreatori smo jedinstvene TG metodologije treninga po kojoj se sprovode trenažno-dijagnostičke metode. Po naučno proverenom i iskustveno dokazanom sistemu rada uspešno tretiramo lokomotorne povrede i bolna stanja, dovodimo rekreativne klijente do vrhunске forme i izgleda, a mladim i vrhunskim sportistima pomažemo da ostvare svoje ciljeve.

PREDAVAČI

Bojan Avramović je osnivač Trening centra Top Gym. Koordinator rada mlađih kategorija za fizičku pripremu Vaterpolo kluba Partizan i kondicioni trener kadetske vaterpolo reprezentacije Srbije. Na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu završio osnovne i master studije. Sertifikovani specijalista u oblasti fizičke pripreme sa sledećim sertifikatima: FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN, NATIONAL ACADEMY OF SPORTS MEDICINE, CERTIFIED STRENGTH AND CONDITIONING SPECIALIST .

Mladen Opačić je Diplomirani profesor sporta, diplomirao na osnovnim studijama Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu. Osnivač je Trening centra Top Gym i kondicioni trener Vaterpolo kluba Partizan i juniorske vaterpolo reprezentacije Srbije. Sertifikovani je trener: CERTIFIED FUNCTIONAL STRENGTH COACH, NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING ASSOCIATION.