



KURS
INSTRUKTOR STREET WORKOUT I KALISTENIKI
LEVEL 1

Kurs STREET WORKOUT LEVEL 1 daje niezbędną bazę metodyczną do prowadzenia zajęć grupowych na poziomie początkującym (szacunkowo ok. 60% wszystkich grup), a zarazem stanowi podstawę do dalszego rozwoju.

Jeśli trenujesz Street Workout, Crossfit, biegi z przeszkodami, fitness i myślisz o pracy w zawodzie trenera to jesteś mile widziany. Kurs skierowany jest do wszystkich osoby trenujących. Amatorów oraz profesjonalistów, którzy chcą poszerzyć swoją wiedzę z zakresu prowadzenia zajęć ze street workoutu oraz kalisteniki. Zapraszamy instruktorów sportu oraz rekreacji ruchowej pragnących polepszyć swój warsztat metodyczny oraz poznać nowe formy treningu funkcjonalnego.

Szkolenie kończy się wręczeniem certyfikatów STREET WORKOUT LEVEL 1 z ramienia Ghetto Workout Poland.

Zarys Programu:

- zasady budowania jednostki treningowej street workout
- metodyka podstawowych ćwiczeń: ćwiczenia na drążkach, na poręczach, ćwiczenia wolne
- skalowanie obciążeń treningowych w treningu street workout
- metodyka budowania wytrzymałości oraz wytrzymałości siłowej
- organizacja treningu

- techniki przeciwdziałania monotonii w procesie treningowym
- techniki zapobiegania występowaniu kontuzji

Cena za KURS obejmuje:

- 7 godzin szkolenia (2 bloki: teoretyczny i praktyczny)
- certyfikat INSTRUKTORSKI
- drukowany SKRYPT (autorskie materiały GWP)
- limitowany t-shirt z serii GWP INSTRUKTOR [MANTO](#)
- poczęstunek (napoje, przekąski)

KADRA

Piotr Szwiec - *GWP TEAM*

Marek Pasierbski - *GWP TEAM*

Rafał Barej - *GWP TEAM*

Michał Chmiel - *GWP TEAM*

KOSZT:

Cena Regularna (1 dzień szkolenia)

- 500 zł w I terminie wpłat lub 590 zł w II terminie wpłat

Cena Student/Uczeń

- 500 zł

Cena PROMO Level 1 + Level 2.

- 1150 zł

Istnieje możliwość rozbicia płatności na dwie raty: pierwsza przy zapisie, druga wpłata przed L.1

Cena PROMO L1 (7 h) + L.2 (dwa dni 15h) + Trener PERSONALy Kalistenika (jeden dzień 7 h)

- 1350 zł

Istnieje możliwość rozbicia płatności na dwie raty: pierwsza przy zapisie, druga wpłata przed rozpoczęciem kursu L.1

Zapisy oraz dodatkowe informacje
ghettoworkoutpl@gmail.com