

# Направление обучения - Тренер групповых программ



## Учебно-тематический план учебного центра Гранд Арена

Наименование тем	Теоретические занятия/час	Практические занятия/час	Самостоятельная подготовка/час	Итого/час
<b>Раздел 1. Анатомия</b>	18	2	9	
<b>Раздел 2. Биоэнергетика</b>	12	0	7	
<b>Раздел 3. Физиология</b>	12	3	10	
<b>Раздел 4. Диетология</b>	15	1	18	
<b>Раздел 5. Функциональная медицина</b>	14	2	18	
<b>Раздел 6. Теория тренировочного процесса</b>	13	2	10	
<b>Раздел 7. Практика тренировочного процесса</b>	5	31	24	
<b>Раздел 8. Продажи в фитнес-индустрии: психология и технология</b>	6	4	14	
	95	45	110	250

# Направление обучения - Тренер тренажёрного зала



## Учебно-тематический план учебного центра Гранд Арена

Наименование тем	Теоретические занятия/час	Практические занятия/час	Самостоятельная подготовка/час	Итого/час
<b>Раздел 1. Анатомия</b>	18	2	9	
<b>Раздел 2. Биоэнергетика</b>	12	0	7	
<b>Раздел 3. Физиология</b>	12	3	10	
<b>Раздел 4. Диетология</b>	15	1	18	
<b>Раздел 5. Функциональная медицина</b>	14	2	18	
<b>Раздел 6. Теория тренировочного процесса</b>	17	0	14	
<b>Раздел 7. Практика тренировочного процесса</b>	1	33	20	
<b>Раздел 8. Продажи в фитнес-индустрии: психология и технология</b>	6	4	14	
	95	45	110	250