



**OLIMPIAKOS**  
CENTRUM KSZTAŁCENIA KADR SPORTOWYCH

[www.olimpiakos.org.pl](http://www.olimpiakos.org.pl)

**OLIMPIAKOS** Centrum Kształcenia Kadr Sportowych to ceniony w Polsce ośrodek szkoleniowy. Placówka wpisana do CEiDG oraz ewidencji szkół i placówek niepublicznych nr 1076K jak również do Rejestru Instytucji Szkoleniowych w Warszawie. Personel posiada uprawnienia państwowe, dużą wiedzę merytoryczną, doświadczenie naukowe oraz startowe poprzez udział w wielu zawodach. To autorzy książek i ok. 130 publikacji w czołowych magazynach sportowych oraz naukowych, udzielający jako eksperci wywiadów w radiu i telewizji. Placówka kształci od 2010 r.

**ZAPRASZAMY NA KURS:**

## **TRENER TAŚM I LIN PODWIESZANYCH**

(w zajęciach personalnych i grupowych)

CENA 630 zł **550 zł**

*KAŻDY UCZESTNIK OTRZYMA **LEGITYMACJĘ PLASTIKOWĄ TRENERA ORAZ ZAŚWIADCZENIE MEN***

---

***MISTRZOWIE NAM ZAUFAŁI. ZOSTAŃ JEDNYM Z NICH***

*(pomagamy w przygotowaniach mistrzom Polski, Europy, świata, kadrze Polski kolarzy oraz olimpijczykom)*



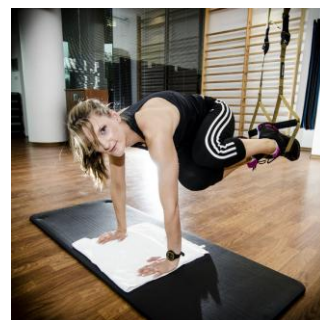
## Nasi Trenerzy

### **Aleksandra Musielak**



Aleksandra jest sportowcem - sztangistką, uprawiającą podnoszenie ciężarów przez 6 lat, a obecnie jedną z trzech kobiet-instruktorów w Polsce - twardej szkoły siły Pavla Tsatsoulinea StrongFirst Kettlebell.

Aleksandra jako Szkoleniowiec jest bardzo wymagająca i główny nacisk kładzie na poprawną technikę wykonywania ćwiczeń, bezpieczeństwo oraz metodykę planowania treningu. Jako trener i fizjoterapeuta przekazuje zdobytą wiedzę i doświadczenie ucząc poprzez praktykę. Swoim zaufaniem obdarzyły Aleksandrę Musielak specjalistyczne jednostki Służb Bezpieczeństwa Narodowego. Przeprowadziła szkolenia dla grup realizacyjnych: BOA, CBS oraz ABW. Prowadzi kursy w Warszawie.



### **Lukasz Wenczek**



Trener personalny, dyplomowany instruktor sportu i rekreacji ruchowej ze specjalnością kulturystyka, instruktor Fitness - nowoczesne formy gimnastyki Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, certyfikat szkolenia pump a także dyplomowany instruktor zajęć na taśmach TRX. Otwarty na ludzi i chętny do pomocy, pasjonuje się sportem oraz służbą wojskową (związany umową

kontraktową na wykonywanie obowiązków w ramach Narodowych Sił Rezerwowych). W treningu siłowym szczególny nacisk kładzie na właściwą technikę wykonywania ćwiczeń i zbilansowaną dietę. Prowadzi kursy w woj. małopolski i śląskim.



## Program

Wykorzystanie taśm i lin podwieszanych w treningu cardio, siłowym oraz stretching dla grup oraz w treningu personalnym

zróżnicowane metody nauczania prowadzenia zajęć (w trybach wydolnościowych, siłowych) o różnych sposobach trudności wykonywania prawidłowo ćwiczeń na taśmach i linach.

- nauka poprawnego wykonywania oraz nauczania podstawowych ćwiczeń z linami typu TRX;
- nauka korekty błędów własnych oraz grupy za pomocą ćwiczeń wymuszających właściwą technikę;
- nauka metody napięcia i rozluźnienia;
- korzystanie z „oddechu siły” – przypięcie mięśniowe;
- jak dobrać ćwiczenia i w jakiej kolejności je nauczać;
- właściwa rozgrzewka i rozciąganie;
- zasady bezpieczeństwa.

**Zwracamy szczególną uwagę na indywidualne podejście do kursanta - stąd grupy!**

**Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany terminu szkolenia, lub jego odwołania i zwrotu wpłaconych pieniędzy.  
Powiadomienie o odwołaniu szkolenia odbędzie się e-mailowo lub telefonicznie nie później niż 3 dni przed kursem.**

**KOSZT SZKOLENIA ~~630 zł~~ 550 zł (w tym dokumenty)**

**nr konta:** 2424 90000 50000 4000 6532 0476 **lub** 35 1050 1142 1000 0090 7254 6444

**Zgłoszenia imienne wraz z kopią potwierdzenia wpłaty zadatku, nazwą kursu (miasto), nr kontaktowym i danymi do rachunku (Nip, adres) prosimy przesyłać na adres: [biuro@olimpiakos.org.pl](mailto:biuro@olimpiakos.org.pl)**

**UWAGA! ilość miejsc ograniczona. Decyduje termin wpłaty!**