



**Контактные данные предоставляются за дополнительную плату. Подробности здесь: <https://www.rabota.md/ro/prices/cv>**

## Персональный тренер

### Обо мне

Являюсь кандидатом в мастера спорта по строгому подъему на бицепс Молдовы и Приднестровья, с успешным опытом выступлений на соревнованиях (1-е, 2-е и 3-е места). Работаю персональным тренером уже 4 года, помогая клиентам офлайн и онлайн достигать своих целей. Мои клиенты в 100% случаев получают желанный результат, будь то похудение, набор массы или улучшение спортивных показателей вплоть до подготовки для выступлений на соревнованиях.

В работе и тренировках ценю точность, индивидуальный подход и эффективность. Специализируюсь на разработке персонализированных тренировочных программ, составлении планов питания и анализе рационов. Моей главной задачей является раскрытие потенциала каждого клиента и приведение его к успеху.

### Опыт работы

**Персональный тренер** · Самозанятый персональный тренер · Кишинев

*Январь 2020 - Настоящее время · 5 лет 2 месяца*

Персональные тренировки  
Нутрициология

**Персональный тренер** · ProSportGym · Кишинев

*Январь 2022 - Март 2023 · 1 год 2 месяца*

Персональные тренировки

### Желаемая отрасль

- Спорт / Красота

### Образование: Среднее

**Теоретический лицей Георгия Победоносца г. Окница**

*Год окончания: 2016*

👤 27 лет

♂ Мужской

📍 Кишинев

💰 20 000 MDL



### Пожелания

- Полный день
- Гибкий график
- По сменному графику
- Частичная занятость
- Свободный график
- На территории работодателя

### Языки

- **Румынский** · Разговорный
- **Русский** · Родной
- **Английский** · Разговорный
- **Украинский** · Разговорный

### Навыки

- Разработка индивидуальных тренировочных программ
- Анализ и корректировка рациона клиентов
- Постановка целей и их достижение с клиентами
- Мотивация клиентов на долгосрочные результаты
- Знание биомеханики и физиологии человека
- Управление прогрессом клиентов (ведение отчетности)

- Организация групповых занятий
- Знание основ спортивной медицины и реабилитации
- Работа с клиентами различного уровня подготовки и состояния здоровья

## **Курсы, тренинги**

### **Гум Trainer**

*Год окончания 2020*

Организатор: SkillUp