

# عرشیا پویان

## مربی بدنسازی

استان تهران | تهران، سعادت آباد | ۰۹۰۰۰۰۰۰۰۰ | samples@gmail.com

آقا | پایان خدمت | مجرد | حداقل حقوق درخواستی: توافقی | ۱۳۷۶/۰۶/۲۴

### سوابق کاری

#### مربی بدنسازی

باشگاه اسپورت ایرانیان

- برگزاری ۴۰ تا ۵۰ جلسه تمرینی در هفته به صورت خصوصی و نیمه خصوصی.
- انجام ارزیابی اولیه شامل آنالیز ترکیب بدن و تست‌های آمادگی جسمانی برای بیش از ۱۵۰ مراجعه کننده.
- کمک به کاهش میانگین ۵ تا ۱۲ کیلوگرم وزن مراجعان طی دوره‌های ۳ تا ۶ ماهه با ترکیب تمرین و مشاوره تغذیه.
- پیگیری پیشرفت ورزشکاران از طریق ثبت شاخص‌های عملکردی و به روزرسانی برنامه‌ها هر ۴ تا ۶ هفته.

۱۴۰۲/۰۱ - اکنون

#### مربی بدنسازی و فیتنس

باشگاه پلاس ایرانیان

- طراحی بیش از ۲۵۰ برنامه تمرینی متناسب با سن، سابقه ورزشی و اهداف مراجعان.
- آموزش صحیح اجرای بیش از ۷۰ حرکت قدرتی و فانکشنال به ورزشکاران مبتدی و نیمه حرفه‌ای.
- برگزاری بیش از ۸۰۰ ساعت کلاس گروهی و جلسات تمرین خصوصی.
- افزایش نرخ تمدید عضویت ورزشکاران تحت آموزش به بیش از ۸۵٪ از طریق پیگیری مستمر و ارزیابی نتایج.
- همکاری با تیم باشگاه برای برگزاری بیش از ۲۰ چالش و کمپین ورزشی با هدف افزایش مشارکت اعضا.
- ارائه برنامه‌های تمرینی ویژه مسابقات آمادگی جسمانی برای بیش از ۳۰ ورزشکار.

۱۳۹۹/۰۴ - ۱۴۰۱/۱۲

### مهارت‌ها

طراحی برنامه تمرینی   پیشرفته	تمرینات قدرتی و بدنسازی   حرفه‌ای
تمرینات فانکشنال   پیشرفته	اصلاح الگوی حرکتی   پیشرفته
آنالیز ترکیب بدن   حرفه‌ای	تغذیه ورزشی   پیشرفته
پیشگیری از آسیب   پیشرفته	ارتباط موثر   پیشرفته
مدیریت گروهی   پیشرفته	انگیزه بخشی به ورزشکاران   پیشرفته

### تحصیلات

#### کارشناسی تربیت بدنی

دانشگاه آزاد اسلامی تهران شمال | معدل ۱۸.۶۸

۱۳۹۴/۰۷ - ۱۳۹۸/۰۴

### زبان‌های خارجی

انگلیسی | پیشرفته

### دوره‌ها

#### تمرینات فانکشنال

۱۴۰۰/۰۹ - ۱۴۰۰/۰۸

## مدارک، گواهینامه‌ها، افتخارات

۱۴۰۱/۰۲ - بدون انقضا

مدربک مربیگری بدنسازی درجه 2

فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام | شماره (سریال) 11.22.33/الف

۱۴۰۰/۰۹ - بدون انقضا

گواهینامه تمرینات فانکشنال

فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام | شماره (سریال) 11.22.33/الف

۱۳۹۸/۰۶ - بدون انقضا

مربیگری بدنسازی درجه 3

فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام | شماره (سریال) 11.22.33/الف

## لینک‌ها | نمونه کارها

[www.linkedin.com/linkedin](http://www.linkedin.com/linkedin) 

### توضیحات

با اصول تمرین مقاومتی، تغذیه ورزشی، ارزیابی ترکیب بدن آشنا هستم، و توانایی کار با ورزشکاران مبتدی تا نیمه حرفه‌ای و ارائه برنامه‌های شخصی‌سازی شده برای آنان را دارم.