

عرشیا پویان

مربی بدنسازی

۰۹۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

samples@gmail.com

استان تهران | تهران، سعادت آباد

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

سوابق کاری

مربی بدنسازی

۱۴۰۲ - اکنون

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.

مربی بدنسازی و فیتنس

۱۳۹۹ / ۱۲ - ۱۴۰۱

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.

مهارت‌ها

تمرینات قدرتی و بدنسازی



طراحی برنامه تمرینی



اصلاح الگوی حرکتی



تمرینات فانکشنال



تغذیه ورزشی



آنالیز ترکیب بدن



ارتباط موثر



پیشگیری از آسیب



انگیزه‌بخشی به ورزشکاران



مدیریت گروهی



تحصیلات

کارشناسی تربیت بدنی

۱۳۹۸ / ۰۴ - ۱۳۹۴ / ۰۷

دانشگاه آزاد اسلامی تهران شمال | معدل ۱۸.۶۸



انگلیسی



دوره‌ها

تمرینات فانکشنال ۱۴۰۰/۰۹ - ۱۴۰۰/۰۸

مربیگری بدنسازی ۱۳۹۸/۰۷ - ۱۳۹۸/۰۳

مدارک، گواهینامه‌ها، افتخارات

مدرك مربیگری بدنسازی درجه 2 | شماره (سریال) 11.22.33/الف
فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام | بدون انقضا ۱۴۰۱/۰۲

گواهینامه تمرینات فانکشنال | شماره (سریال) 11.22.33/الف
فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام | بدون انقضا ۱۴۰۰/۰۹

مربیگری بدنسازی درجه 3 | شماره (سریال) 11.22.33/الف
فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام | بدون انقضا ۱۳۹۸/۰۶

لینک‌ها | نمونه کارها

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.