

عرشیا پویان

مربی بدنسازی

۰۹۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

samples@gmail.com

استان تهران | تهران، سعادت آباد

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

سوابق کاری

مربی بدنسازی

باشگاه اسپورت ایرانیان ۱۴۰۲/۰۱ - اکنون

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

باشگاه پلاس ایرانیان ۱۳۹۹/۰۴ - ۱۴۰۱/۱۲

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

دانشگاه آزاد اسلامی تهران شمال | ۱۳۹۴/۰۷ - ۱۳۹۸/۰۴ | معدل ۱۸.۶۸



زبان‌های خارجی

انگلیسی



دوره‌ها

تمرینات فانکشنال ۱۴۰۰/۰۹ - ۱۴۰۰/۰۸

مربیگری بدنسازی ۱۳۹۸/۰۷ - ۱۳۹۸/۰۳

مدارک، گواهینامه‌ها، افتخارات

مدرک مربیگری بدنسازی درجه 2

فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام | شماره (سریال) 11.22.33/الف | ۱۴۰۱/۰۲ - بدون انقضا

گواهینامه تمرینات فانکشنال

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

مربیگری بدنسازی درجه 3

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

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.

