

# عرشیا پویان

## مربی بدنسازی

۰۹۰۰۰۰۰۰۰۰

samples@gmail.com

استان تهران | تهران، سعادت آباد

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

### سوابق کاری

۱۴۰۲/۰۱ - اکنون

#### 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.

۱۳۹۹/۰۴ - ۱۴۰۱/۱۲

#### 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.

### مهارت‌ها

حرفه‌ای

تمرینات قدرتی و بدنسازی

پیشرفته

طراحی برنامه تمرینی

پیشرفته

اصلاح الگوی حرکتی

پیشرفته

تمرینات فانکشنال

پیشرفته

تغذیه ورزشی

حرفه‌ای

آنالیز ترکیب بدن

پیشرفته

ارتباط موثر

پیشرفته

پیشگیری از آسیب

پیشرفته

انگیزه‌بخشی به ورزشکاران

پیشرفته

مدیریت گروهی

## تحصیلات



۱۳۹۸/۰۴ - ۱۳۹۴/۰۷

کارشناسی تربیت بدنی  
دانشگاه آزاد اسلامی تهران شمال | معدل ۱۸.۶۸

## زبان‌های خارجی

پیشرفته ●●●●

انگلیسی

## دوره‌ها

۱۴۰۰/۰۹ - ۱۴۰۰/۰۸

تمرینات فانکشنال

۱۳۹۸/۰۷ - ۱۳۹۸/۰۳

مربیگری بدنسازی

## مدارک، گواهینامه‌ها، افتخارات

۱۴۰۱/۰۲ - بدون انقضا

مدرک مربیگری بدنسازی درجه ۲  
فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام | شماره (سریال) ۱۱.۲۲.۳۳/الف

۱۴۰۰/۰۹ - بدون انقضا

گواهینامه تمرینات فانکشنال  
فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام | شماره (سریال) ۱۱.۲۲.۳۳/الف

۱۳۹۸/۰۶ - بدون انقضا

مربیگری بدنسازی درجه ۳  
فدراسیون بدنسازی و پرورش اندام | شماره (سریال) ۱۱.۲۲.۳۳/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.