

**AKADEMIA IFBB (*Międzynarodowej Federacji Kulturystyki i Fitness*)**  
**PRZY WSPÓŁPRACY Z**  
**POLSKIM ZWIĄZKIEM KULTURYSTYKI, FITNESS I TRÓJBOJU SIŁOWEGO**  
**OGŁASZA NABÓR NA KURS**  
**INSTRUKTORA PERSONALNEGO KULTURYSTYKI I FITNESS**

**Warszawa: marzec 2015**

Kurs będzie obejmował trzy bloki tematyczne, ale wykłady mogą być przeplatane, w zależności od dyspozycyjności wykładowców.

- Blok treningowy
- Blok żywieniowy
- Blok sportowy

Zajęcia będą odbywały się w Hotelu Partner, ul. Konstytucji 3 Maja 7, Mińsk Mazowiecki w dniach:

1 sesja: 07-08 marca 2015 r

2 sesja: 21-22 marca 2015 r

3 sesja: 28-29 marca 2015 r

Uczestnicy zostaną zapoznani z najnowszymi podstawami wiedzy treningowej i żywieniowej, opartej na ostatnich odkryciach naukowych i wypracowanej przez największych krajowych i międzynarodowych mistrzów i mistrzyń sportów sylwetkowych. Uzbrojeni w tę wiedzę, będziecie mogli prowadzić swoich podopiecznych najnowszymi i najskuteczniejszymi metodami. Będziecie też w stanie przygotowywać młodych zawodników do startów zarówno na Debiutach jak i na innych zawodach. Kurs zakończy się testem sprawdzającym, po którym zostaną rozdane Certyfikaty Polskiego Związku Kulturystyki, Fitness i Trójboju Siłowego.

Dla osób już posiadających uprawnienia instruktora możliwe będzie uzyskanie Certyfikatu Trenera Personalnego Międzynarodowej Federacji Kulturystyki i Fitness (IFBB):

**- Diploma of Advanced Bodybuilding & Fitness Trainer Specialist**  
podpisanego przez Prezydenta IFBB, dr Rafaela Santonję i Przewodniczącą Komisji Sędziowskiej IFBB, mgr Pawła Filleborna oraz legitymacji trenerskiej:

**- FBB International Coach Card**

Wykładowcami na kursie będą m.in.:

- mgr Paweł Filleborn - były zawodnik, mistrz świata, wicemistrz Europy, trener kulturystyki, absolwent AWF, wiceprezydent EBFF i szef Komisji Sędziowskiej IFBB.

Wykładowca na seminariach krajowych i zagranicznych .

- prof. dr hab. Marek Kruszewski, przewodniczący Komisji Medycznej IPF, pracownik naukowy AWF – Warszawa, światowej klasy ekspert od treningu siłowego, trener klasy mistrzowskiej w kulturystyce, trójboju siłowym i podnoszeniu ciężarów.

- mgr inż. Andrzej Michalak – przewodniczący Komisji Kulturystryki EBFF i członek Komisji Prasowej IFBB, zastępca redaktora naczelnego „Kulturystryki i Fitness”, wykładowca na seminariach krajowych i zagranicznych, na obozach kadry narodowej, autor wielu artykułów i prelekcji szkoleniowych.

Kurs będzie się odbywał w Hotelu Partner, ul. Konstytucji 3 Maja 7, Mińsk Mazowiecki.

Zapisy przyjmuje Biuro PZKFITS, inż. Radosław Grzechnik: [pzkfits@pzkfits.pl](mailto:pzkfits@pzkfits.pl)  
tel.22 550 09 67

Zapraszamy!

**Koszt uczestnictwa - 1000 zł**

**Noclegi oraz wyżywienie uczestnicy zapewniają sobie we własnym zakresie.**

**Potwierdzenie udziału w kursie:**

1. Należy wpłacić wymaganą zaliczkę w wysokości 400 zł na konto bankowe Organizatora do dn. 03.03.2015 r.

**FIL-FIT**

**PKO BP 98 1020 1068 0000 1002 0271 3436**

**tytułem: kurs instruktorski, imię i nazwisko kursanta**

2. Potwierdzić udział w kursie drogą mailową: inż. Radosław Grzechnik,  
[pzkfits@pzkfits.pl](mailto:pzkfits@pzkfits.pl) Tel: 22 550 09 67

Zaliczka nie podlega zwrotowi z wyjątkiem zmian leżących po stronie organizatora. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany miejsca lub terminu odbywania się zajęć.

W przypadku wpłaty zaliczki pozostałą część należności należy uregulować przelewem bankowym przed rozpoczęciem kursu lub wpłacić gotówką na miejscu, przed rozpoczęciem zajęć.

**Zajęcia odbywają się w godzinach:**

- Sobota: 10:00 – 18:00
- Niedziela: 10:00 – 16:00

Wykłady prowadzone są w formie prezentacji multimedialnych na ekranie.

Przykładowe tematy wykładów:

- Ekstremalne techniki treningowe.
- Najlepsze ćwiczenia na poszczególne grupy mięśniowe.
- Bogini w bikini – trening dla kobiet na jędrne, zgrabne i odtłuszczone ciało.
- Optymalizacja treningu poprzez okresowość treningu.
- Żywność wokół treningu i suplementacja w cyklach na masę i na rzeźbę.
- Różne strategie spożycia białka.
- Węglowodany bez tajemnic, indeks glikemiczny i jego zastosowanie w praktyce.
- Zawilości odtłuszczania od strony diety i wysiłku.
- Optymalne sposoby wprowadzania białek i węglowodanów do diety.

- Zasady komponowania posiłków sportowych oraz dobór suplementów
- Kryteria oceny w sportach sylwetkowych i przebieg zawodów
- Nowe sport sylwetkowe w IFBB: zasady, występ i ocena.
- Nowoczesne systemy treningowe w sportach sylwetkowych.