



ДМИТРО КРАВЧЕНКО

CV

🏠 пл. Ринок, 1, Україна, 79008 Львів 📞 +380 (99) 999 99 99 ✉ zrazok@cvmaker.com.ua

Проактивний фітнес-тренер з 5-річним досвідом роботи в спортивних центрах. Маю високий рівень ентузіазму та мотивації, щоб допомогти клієнтам досягти своїх цілей у покращенні фізичної форми та здоров'я. Спеціалізуюся в індивідуальних та групових тренуваннях, а також у розробці персональних програм тренувань та програм дієтичного харчування. Маю відмінні комунікативні навички, створюю позитивну та мотивуючу атмосферу для клієнтів будь-якого рівня підготовки. Глибокі знання в галузі фізіології та харчування дають змогу мені ефективно підходити до потреб кожного клієнта. Готовий розвиватися та вдосконалювати свої навички для досягнення кращих результатів.

ДОСВІД РОБОТИ

Фітнес тренер

лис 2019 - кві 2024

Fitness Studio X, Дніпро, Україна, Дніпро, Україна

Досягнення та обов'язки:

- Розробляв індивідуальні тренувальні програми для клієнтів різного віку та рівня фізичної підготовки;
- Проводив ефективні групові тренування з кардіо і силовими вправами, результатом яких стало збільшення числа регулярних клієнтів на 30% за останні два роки;
- Навчав клієнтів коректним технікам виконання вправ та безпеці під час тренувань;
- Організовував та проводив спеціалізовані тренування, зокрема, TRX, Pilates та інші, що призвело до збільшення задоволення клієнтів від тренувань на 25%.

ОСВІТА І КВАЛІФІКАЦІЇ

Бакалавр фізичної культури та спорту

вер 2014 - лип 2019

Національний університет фізичної культури та спорт, Дніпро

Підвищення кваліфікації

вер 2020 - жов 2020

Дніпровський інститут ерготерапії, Дніпро

Сертифікат тренера з фітнесу та здорового способу життя

НАВИЧКИ

| | |
|--|------------|
| Високий рівень ефективної комунікації | Дуже добре |
| Здатність мотивувати та надихати клієнтів | Дуже добре |
| Глибокі знання фізіології та дієтології | Дуже добре |
| Вміння складати програми тренувань | Дуже добре |
| Розробка індивідуальних програм харчування | Дуже добре |

ДОСЯГНЕННЯ

- Розробляв індивідуальні тренувальні програми для клієнтів різного віку та рівня фізичної підготовки;
- Проводив ефективні групові тренування з кардіо і силовими вправами, результатом яких стало збільшення числа регулярних клієнтів на 30% за останні два роки;
- Навчав клієнтів коректним технікам виконання вправ та безпеці під час тренувань;
- Організовував та проводив спеціалізовані тренування, зокрема, TRX, Pilates та інші, що призвело до збільшення задоволення клієнтів від тренувань на 25%.