

סילבוס הקורס - בניית תוכניות אימון

נושא ראשי	תתי־נושאים
מבוא	מבנה הקורס ומטרותיו, מי אנחנו
ליווי אונליין - מהו ולמי זה מתאים?	היכרות עם ליווי אונליין, הכשרה בסיסית למאמן אונליין, מי מתאים לליווי אונליין
תוכנית אימונים ועלייה במסת שריר	למה מסת שריר חשובה, סדר פעולות בתכנון תוכנית, תהליך היפרטרופיה, איך מודדים התקדמות, קשר בין מסת שריר וכוח, אתגרים בהגדרת מתאמנים
תבניות תנועה וקבוצות שרירים	מהן תבניות תנועה, תבניות תנועה וקבוצות שרירים, שימוש בווריאציות
משתני האימון	נפח, עצימות, תדירות
דרכי התקדמות	סוגי התקדמות, גישות תכנון, טופ/בק אוף/אקרוס סט, תרגול
בחירת תרגילים	שיקולי בחירה, תרגילי מטרה, החלפת תרגילים, סדר תרגילים
תוכנית מותאמת אישית	מהי תוכנית מותאמת אישית, תשאול מתאמן, תיאום ציפיות, תיאורי מקרה
בניית שלד תוכנית	אופן בנייה, צורות חלוקה, תוכניות עם דגש
צורות חלוקה	פעמיים בשבוע, שלוש פעמים בשבוע, ארבע פעמים בשבוע, חמש פעמים בשבוע
טכניקות אימון מתקדמות	סט רגיל, דרופ סט, סופר סט, מיו־רפס
שיקולים תזונתיים	מאזן קלורי, נוסחאות הוצאה קלורית, מעקב שקילה, מסה וחיתוב, חלוקת אבות מזון, שילוב תזונה ואימונים
שבוע דילואד	מהו דילואד, תכנון דילואד, דילואד מול מנוחה מלאה, טעויות נפוצות
נושאים נוספים	טמפו, זמני מנוחה, קשר מוח־שריר, אביזרי אימון
מתכונות ליווי אונליין	סוגי מתכונות ליווי, איך לבחור מתכונת מתאימה
תהליך ליווי אונליין	הכנה לתהליך, כלים דיגיטליים למעקב, שימור מתאמנים, סיום תהליך, אתיקה
התאמת תרגילים מרחוק	התאמת תרגילים למתאמנים
תיאורי מקרה	תיאורי מקרה של מתאמנים אמיתיים
סיכום	מה למדנו, חשיבות תרגול מעשי, אנחנו לא יודעים הכל, המלצות להמשך, מילות סיכום