

Ледовская Нелли Владимировна

Тренер по подводному плаванию в моноласте

Спортивные достижения:

- ✓ КМС по плаванию, занимается 15 лет по настоящее время
- ✓ Победитель Кубка России
- ✓ Призер Чемпионата России
- ✓ Победитель и призер Первенства России
- ✓ Многократный чемпион ЮФО, СКФО, ПФО
- ✓ Рекордсменка края
- ✓ Победитель VIII Студенческой Олимпиады

Удостоверение о профессиональной подготовке:

- Инструктор по физической культуре

- Инструктор-преподаватель по плаванию

- Инструктор преподаватель по аквааэробике

Сертификат свидетельствовавший о прохождении программы:

- "Оказание первой помощи при травмах в экстремальных ситуациях"

- Посетила курс лекций и мастер классов по темам: Основы анатомии и биохимии, аэробика, теория и методика проведения аэробной тренировки

Прошла обучение по направлениям:

- Групповые программы/функциональная тренировка

- Групповые программы/интервальная тренировка

- Групповые программы/стретчинг

- Посетила международную фитнес конвенцию "МЕГА СЕЗОНЫ"

- Присутствовала на мастер классах международных презентеров

- Обучилась по направлению "Кинезиотейпирование"

- Основы рационального и сбалансированного питания для различных тренировочных целей

- Групповые программы/мануально мышечное тестирование

- Эффективная жirosжигающая тренировка в тренажерном зале

- Функциональный тренинг в тренажерном зале

- Прошла курсы по направлению аквааэробика

- Получила сертификаты о прохождении семинаров

- Аква-фитнес инструктор модуль 1

- Аква-фитнес инструктор модуль 2

- Aqua Interval

- Aqua Circuit

Нелли Владимировна работает с любой возрастной категорией. Она поможет Вам, заниматься в удовольствие, достичь желаемых результатов и при этом значительно повысить эффективность тренировочного процесса!