

# سيرة ذاتية جاهزة لمدرّب لياقة شخصي

[الاسم]

[البريد الإلكتروني] | [رقم الهاتف] | [ملف LinkedIn] | [الموقع الشخصي]

## الملخص المهني

مدرّب لياقة بدنية معتمد يتمتع بخبرة [X] سنوات في تصميم برامج تدريبية مخصصة، وإجراء تقييمات اللياقة البدنية، وتقديم الإرشادات الغذائية. خبرة في الوقاية من الإصابات، الاحتفاظ بالعملاء، والتدريب الجماعي.

## المهارات الأساسية

- التدريب على القوة واللياقة القلبية التنفسية
- التغذية وإدارة الوزن
- الوقاية من الإصابات وإعادة التأهيل
- تقييم العملاء وتتبع تقدمهم
- التدريب الجماعي والتدريب الفردي
- التدريب الافتراضي والتوجيه عبر الإنترنت
- إدارة العملاء والاحتفاظ بهم

## الخبرة العملية

مدرّب لياقة بدنية | [اسم النادي الرياضي/الشركة] | [تاريخ العمل]

- تصميم وتنفيذ برامج تدريب فردية لأكثر من [X] عميل.
- زيادة معدل الاحتفاظ بالعملاء بنسبة [X]% من خلال تتبع التقدم.
- إجراء تقييمات شاملة للياقة البدنية وإعداد خطط تدريب مخصصة.
- تصميم حصص تدريب جماعي بمتوسط [X] مشارك لكل جلسة.
- تقديم إرشادات غذائية متوافقة مع خطط التدريب.

مدرّب لياقة بدنية/مدرّب رياضي | [اسم جهة العمل السابقة] | [تاريخ العمل]

- قيادة [X] حصص تدريبية جماعية أسبوعيًا.
- توجيه العملاء في تمارين القوة، التمارين القلبية، وتمارين المرونة.
- التعاون مع مختصي الصحة لتطوير برامج تدريبية للفئات الخاصة.

## الشهادات والتعليم

- مدرّب شخصي معتمد (CPT) - [جهة الإصدار]
- شهادة الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي (CPR & First Aid) - [جهة الإصدار]
- درجة البكالوريوس في [المجال ذو الصلة] - [اسم الجامعة] (إن وجد)