



Avenue Victory, 9
New Kakhovka
Kherson region
Ukraine
74900
nrg.nk@ukr.net
mobile phone +38 (099) 348 86 98

LETTER OF REFERENCE

Vladislav Antonovich Matveev worked under my leadership in the NRG fitness club as a personal trainer for the period from 02/01/2020 to 06/30/2021.

During his work in the fitness club, he has established himself positively.

His responsibilities included:

- preparation of training programs for individuals and groups;
- administrative work with the client base;
- attracting new clients;
- showing and explaining the exercise technique;
- drawing up a meal plan (for personal clients);
- conducting group strength aerobics classes;
- control of cleanliness and order in the gym during the work shift;
- holding competitions in strength sports (kettlebell lifting, powerlifting);
- introducing fitness club clients to classes physical culture and sports;
- determination of the client's physical abilities according to various criteria (strength, flexibility, agility, endurance), holding anthropometric measurements (weight, height, blood pressure, heart rate);
- teaching clients the correct and safe technique for performing exercises, conducting safety briefings and creating conditions that prevent the occurrence of injuries;
- making plans classes using the most effective warm-up and training methods;
- familiarizing clients with sports equipment and inventory;
- demonstration of warm-up exercises, basic elements and sequence of exercises during training;
- control over the implementation of exercises and their individual elements;
- carrying out motivational work.

It is worth noting that he quickly mastered all the duties and performed them perfectly.

Possesses organizational skills, the ability to compose a sports diet, motivate clients, can win the confidence of the interlocutor, has experience in conducting as individual, and group lessons, easily finds a common language with any target audience.

Sociable, responsible, attentive, persistent, proactive, stress-resistant, able to learn quickly, creative approach to work. He enjoys respect and authority in the team.

In general, I can characterize Vladislav as an excellent employee and a promising employee.

Director Isaeva Karina



Victory Avenue, 9
Nowa Kachowka
region Chersoniu
Ukraina
74900
nrg.nk@ukr.net
telefon komórkowy+38 (099) 348 86 98

LIST REFERENCYJNY

Vladislav Antonovich Matveev pracował pod moim nadzorem w klubie NRG jako trener osobisty w okresie od 02.01.2020 do 30.06.2021.

Podczas pracy w klubie fitness ugruntował swoją pozycję.

Do jego obowiązków należały:

- przygotowywanie programów treningowych dla osób indywidualnych i grup;
- praca administracyjna z bazą klientów;
- pozyskiwanie nowych klientów;
- pokazywanie i wyjaśnianie techniki wykonywania ćwiczeń;
- sporządzanie planu posiłków (dla klientów osobistych);
- prowadzenie grupowego aerobiku siłowego zajęcia;
- monitorowanie czystości i porządku na siłowni podczas zmiany;
- organizowanie zawodów w sportach siłowych (podnoszenie kettlebell, trójbój siłowy);
- wprowadzanie klientów klubu fitness do ćwiczeń fizycznych kultura i sport;
- określenie możliwości fizycznych klienta według różnych kryteriów (siła, gibkość, zwinność, wytrzymałość), przeprowadzenie amery (waga, wzrost, ciśnienie krwi, puls);
- uczenie klientów prawidłowej i bezpiecznej techniki wykonywania ćwiczeń, udzielanie odpraw bezpieczeństwa i tworzenie warunków zapobiegających wystąpieniu kontuzji;
- sporządzanie plany treningowe z wykorzystaniem najefektywniejszych metod rozgrzewki i treningu;
- zapoznanie klientów ze sprzętem sportowym i wyposażeniem;
- pokaz ćwiczeń rozgrzewkowych, podstawowych elementów i sekwencji ćwiczeń podczas treningu ;
- kontrola nad realizacją ćwiczeń i ich poszczególnymi elementami;
- prowadzenie pracy motywacyjnej.

Warto dodać, że szybko opanował wszystkie obowiązki i wykonał je perfekcyjnie.

Posiada zdolności organizacyjne, umiejętność komponowania diety sportowej, motywuje klientów, potrafi zdobyć zaufanie rozmówcy, ma doświadczenie w prowadzeniu lekcji indywidualnych i grupowych, łatwo znajduje wspólny język z dowolną grupą docelową.

Towarzyski, odpowiedzialny, uważny, wytrwały, proaktywny, odporny na stres, zdolny do szybkiego uczenia się, kreatywne podejście do pracy. Cieszy się szacunkiem i autorytetem w zespole.

Ogólnie mogę scharakteryzować Vladislava jako doskonałego i obiecującego pracownika.

Dyrektor Isaeva Karina