

ORLOVFITWORLD

ПРАКТИЧЕСКИЕ ГАЙДЫ

ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА С ТРЕНЕРОМ

Примеры и рабочий лист



СЕРГЕЙ ОРЛОВ

КОРОТКОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Сергей Орлов

Первая встреча с тренером

«Автор»

2026

Орлов С. В.

Первая встреча с тренером / С. В. Орлов — «Автор», 2026

Как подготовить вопросы проверить план и договориться о сопровождении. Сергей Орлов предлагает практический порядок действий, разбирает типичные ситуации и помогает составить собственный рабочий лист. Короткий гайд для взрослых любителей силовых тренировок. Примеры служат для организации занятий и не заменяют обучение технике или персональные медицинские рекомендации. Внутри — две авторские учебные схемы.

© Орлов С. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Содержание	6
Подготовьте задачу понятными словами	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Сергей Орлов

Первая встреча с тренером

Первая встреча с тренером

Как подготовить вопросы проверить план и договориться о сопровождении

Сергей Викторович Орлов

OrlovFitWorld

2026

Короткое практическое руководство для взрослых. Учебные примеры и рабочие листы помогают организовать занятия; они не являются персональными назначениями или проверенной клинической методикой. Материал не заменяет медицинскую помощь и обучение технике.

© Сергей Викторович Орлов 2026

Содержание

Подготовьте задачу понятными словами
Соберите важную информацию
Уточните как будет проходить занятие
Обсудите услуги и границы общения
Закончите встречу конкретным планом
Наглядные примеры
Источники и примечания

Подготовьте задачу понятными словами

До встречи запишите, зачем вам помощь: научиться пользоваться оборудованием, разобраться с программой или организовать регулярные занятия. Добавьте доступные дни, место и опыт. Формулировка «хочу тренироваться два раза в реальные свободные окна» даёт больше полезных условий, чем просьба сделать идеальную программу без ограничений.

Руководство помогает подготовить разговор и проверить договорённости. Оно не подтверждает квалификацию конкретного человека и не заменяет условия договора. Вопросы лечения, диагностики и возвращения после заболевания обсуждайте с соответствующим медицинским специалистом. Спортивный тренер не получает такие полномочия только потому, что ведёт персональное занятие.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.