

### Планування і програмування фізичних вправ

- Принципи перевантаження, специфічності, прогресування та загальних адаптацій та як вони співвідносяться із програмуванням вправ та різноманітними бажаннями, цілями та потребами індивіда.
- Ознаки та симптоми надмірних зусиль, які вказували б на зміну інтенсивності.
- Уміння розпізнавати правильну техніку вправ, включно з відповідним позиціонуванням, правильне налаштування кардіо обладнання для запобігання травматизму.

### Тренувальні адаптації

- Принципи адаптації та модифікації для кожного компонента.
- Континуум між м'язовою силою (переважно волокна типу 2, м'язовою витривалістю (волокна типу 1)) та нервово-м'язовою ефективністю.
- Вплив на м'язову силу використання високого опору та низької кількості повторів.
- Діапазон повторів для сили, потужності, витривалості та гіпертрофії м'язів.
- Діапазон моделей тренувальних зон серцевого ритму (наприклад, зона аеробних тренувань, фітнес-зона) для розвитку аеробних та анаеробних здібностей.
- Принципи інтервальних, фартлек-тренувань і їх практичного застосування.
- Принципи тренувань, включно зі специфічністю, прогресивним перевантаженням, оборотністю, адаптованістю, індивідуальністю і часом на відновлення.
- Вплив на здоров'я фізичних навантажень, включно з силовими тренуваннями (наприклад, поліпшення постави, зменшення ризику травм суглобів і м'язких тканин, підвищення щільності кісток, покращення нервово-м'язової ефективності тощо), кардіореспіраторні тренування (зменшення ризику ІХС, поліпшення композиції тіла тощо) та тренувань діапазону руху.
- Принципи періодизованих тренувальних програм для розробки компонентів фітнесу.
- Використання коротко-, середньо- та довгострокових цілей (мікро-, мезо- та макроцикли).
- Використання об'єму проти інтенсивності на етапах періодизації.
- Різні методи тренування діапазону руху (гнучкості), переваги та недоліки кожного, включно зі статичними, балістичними, динамічними та пропріоцептивними нервово-м'язовими методами (включно з міотатичними) для полегшення збільшення діапазону руху.
- Роль нервово-м'язових веретен та сухожильних органів Гольджі в цих механізмах (міотатичні рефлекси, скорочення-розслаблення (Contract Relax), антагонізм, скорочення включно).
- Важливість адекватних фаз відпочинку між тренувальними навантаженнями; ознаки й симптоми перетренованості.
- Принципи : частота, інтенсивність, час, тип для компонентів фітнесу, пов'язаних зі здоров'ям і навичками.

### 20 запропонованих вправ, до яких кандидатам необхідно буде підібрати альтернативні вправи

1. Підйоми на носки стоячи (литкові м'язи);
2. Згинання ніг лежачи на животі (хамстрінги);
3. Розгинання ніг сидючи (квадріцепси);
4. Зведення ніг сидючи (м'язи, що приводять ногу - аддуктори);
5. Розведення ніг сидючи (м'язи, що відводять ногу - абдуктори);
6. Горизонтальна тяга (найширший м'яз спини);
7. Розгинання рук в ліктях в тренажері (тріцепси);
8. Згинання рук зі штангою на лавці Скотта (біцепси, плечові м'язи);
9. Жим штанги стоячи (дельтоподібні м'язи);
10. Жим штанги лежачи (грудні м'язи);
11. Кранчі лежачи (м'язи живота);
12. Екстензія тулуба лежачи (м'язи-розгиначі спини);
13. Фронтальні присідання (комплекс м'язів);
14. Підтягування на поперечині/в тренажері (комплекс м'язів);
15. Румунська станова тяга/станова тяга на майже прямих ногах (комплекс м'язів);
16. Випади в сторону (комплекс м'язів);
17. Класична планка на передпліччях (комплекс м'язів);
18. Розведення рук стоячи з гантелями (дельтоподібні м'язи);
19. Вертикальна тяга (м'язи спини);
20. Піднімання колін до грудей у висі на поперечині (м'язи живота);