

REBEL

STRENGTH & CONDITIONING



REBEL STRENGTH & CONDITIONING

27/10-11 ถนนวิภาวดี แขวง ลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

TEL : 085 488 5818

E-Mail : coachyai@rebelstrengthbkk.com

อาจารย์นิเทศน์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เบญจพล เบญจพลาก

รายชื่อมีสิดฝึกงาน
1.ปองภพ บุพันธ์นัท 6430083439
2.ศรัทพ ศรี 6430128039

ประสบการณ์การฝึกวิชาชีพ

- ออกแบบโปรแกรมร่วมกับฝึกสอนหรือการเทรนเพื่อทำให้ลูกค้าของสถานฝึกประสบการณ์วิชาชีพได้มีสุขภาพและร่างกายตามเป้าหมาย
- ให้ความรู้และเสริมสร้างความแข็งแกร่งกับบุคลากรในสถานศึกษา
- เรียนรู้ระบบการทำงานของการบริหารสถานบริการ GYM AND WELLNES HUB
- เรียนรู้ ฝึกฝนท่าและการออกกำลังกายในรูปแบบ GROSSFIT

หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

- ผู้ช่วยบุคลากรสถานฝึกประสบการณ์วิชาชีพด้านการเทรน
- ออกแบบโปรแกรมสำหรับลูกค้าในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงและสมรรถภาพทางกาย
- ทำโปรเจกต์ระยะสั้น เช่น พัฒนาขนาดของรอบแขนและรอบไหล่ ทำเป็น SERIES คอนเท้นลงช่องส่วนตัว, ทำคอนเท้นต่างๆเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ประโยชน์ที่ได้รับ

- ความรู้ในด้าน Strength & Conditioning Skills ทั้งด้านการเสริมสร้างความแข็งแรงและถึงพัฒนาสมรรถภาพร่างกายในด้านต่างๆ
- Training skills แบบ Personal Trainer ในรูปแบบของ Private Gym
- พัฒนากิจการด้านการสื่อสารกับลูกค้าของสถานศึกษา
- พัฒนา English skill (มีโอกาสได้ใช้ภาษาอังกฤษในการทำงาน)

ข้อเสนอแนะ

- สำหรับนิสิตรุ่นน้องที่สนใจมาฝึกงานกับ Rebel Strength & Conditioning ควรเตรียมความพร้อมด้าน Strength & Conditioning การเขียนโปรแกรมฝึก และ Anatomy รวมถึงฝึกใช้ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย นอกจากนี้ควรฝึกทักษะการสื่อสารและการฝึกสอนอย่างเหมาะสม เพราะจะได้มีส่วนร่วมในการเทรนลูกค้า สำหรับใครที่ชอบการฝึก Functional Training, CrossFit และ Strength Training ที่นี้จะเหมาะมากเลยสามารถฝึกฝนและปรึกษากับพี่ๆเพื่อพัฒนาทักษะได้อย่างเต็มที่ตลอดระยะเวลาการฝึกงาน