



***** *****

Gyvenimo aprašymas (CV)

Norėdami matyti vardą ir pavardę, turite
[Prisijungti](#)

Kokio darbo ieškau? Mano teigiamos savybės

Ieškau trenerio darbo. Esu baigęs VDU kūno kultūros bakalauro studijas. Labiausiai domina susijusio su lengvąja atletika, bėgimu, nes esu buvęs Lietuvos vidutinių ir tolimų nuotolių bėgimo jaunimo čempionas. Vokietijoje Dahau mieste esu pagerinęs stadiono rekordą 800 m bėgimo rungtyje. Mano bėgimo asmeniniai rezultatai: 800 m- 1.49.9 , 1000 m- 2.23, 10 000 m- 32.00. Stipriausioji mano pusė, tai vidutinių nuotolių bėgimas. Paskutiniu metu treniravau jaunimą treniruoklių salėje kilnojant svarmenis. Tvirtinu, kad pakėlus žmogaus fizinę ištvermę ir suderinus su raumenų pajėgumo stiprinimu, išsiugdo geriausios žmogaus savybės, galinčios atremti sunkius fizinius ir psichologinius gyvenimo iššūkius. Svarbu sistemingai treniruotis. Treniruojantis ugdoma valia ir tobulinamas kūnas, o taip pat atsikratoma žalingų įpročių. Kokį tikslą beišsikeltumėm, ar pasiekti aukštų sportinių rezultatų, ar būti stipriu ir ištvermingu gamyboje, ar tiesiog turiningai praleist asmeninį laiką stiprinant savo kūną, išvengiant traumų, Jums gali padėti profesionalus treneris.

Pageidaujamas darbas Treneriai, Mokytojai

Pageidaujama darbo vieta Kaunas

Kontaktai ir pagrindinė informacija apie mane

Lytis Vyras

Gyvenamoji vieta Kaunas

Telefono numeris
 Norėdami matyti kontaktus, turite
[Prisijungti](#)

El. pašto adresas
 Norėdami matyti kontaktus, turite
[Prisijungti](#)

Darbo patirtis

Darbo laikotarpis **nuo 1991.05 iki 1992.10**

Įmonės pavadinimas Bavarijos sporto klubas "Altoetting TV Verein" Vokietijoje.

Darbo sritis Treneriai

Pareigos Trenerio asistentas

Plačiau apie darbo pobūdį, patirtį Treniravau lengvaatlečius tolimų nuotolių trasose kartu ir pats treniruodamasis, padėjau treneriui fiksuoti bėgimų laikus varžybose ir treniruotėse.

Išsilavinimas

Laikotarpis	nuo 2015.09 iki 2020.02
Išsilavinimas	Aukštasis universitetinis
Mokymosi įstaiga	Vytauto Didžiojo universitetas
Išsilavinimo sritis	Sportas
Sritis	Lengvoji atletika

Kalbos

Kalbos	Kalbėjimas	Supratimas	Rašymas
Anglų	Vidutiniškai	Vidutiniškai	Vidutiniškai
Lenkų	Puikiai	Puikiai	Gera
Rusų	Puikiai	Puikiai	Gera
Vokiečių	Gera	Gera	Gera
Kita	Vidutiniškai	Vidutiniškai	Vidutiniškai

Kompiuterinis raštingumas

Naudojusi kompiuteriu vartotojo lygiu, moku naudotis Microsoft Office Word, Excel, PowerPoint paketais.

Konferencijos, seminarai, mokymai

UAB "Mūsų odisėja", Kelionių vadovų kursai. Pažymėjimas išduotas 2015.08.18.

Papildoma informacija

Pomėgiai	Mėgstu literatūrą, muziką, treniruojuosi bėgimo ir kilnoju svarmenis treniruoklių salėje.
Vairuotojo pažymėjimas	A, B
Vairuoju nuo	1990-02 (35 m.)