

КОНТАКТЫ

+7 (000) 000-00-00

a.mironov@example.com

Екатеринбург

НАВЫКИ

- Бег на 800 и 1500 м
- Работа по плану тренера
- Дневник нагрузки и самочувствия
- Контроль темпа по отрезкам
- Разбор забегов по видео
- Подготовка к выездным стартам

ЯЗЫКИ

Английский — A2

Миронов Андрей

Спортсмен · лёгкая атлетика

О СЕБЕ

Спортсмен с шестилетним опытом подготовки и выступлений в клубе. Бег на 800 и 1500 м, выполнение плана тренера, ведение дневника нагрузки и разбор стартов по протоколам и видео.

ОПЫТ РАБОТЫ

сентябрь 2020 — по настоящее время

Спортсмен · лёгкая атлетика

Спортивный клуб «Темп» (условный)

Готовился к стартам на 800 и 1500 м по плану тренера. Записывал отрезки, время и самочувствие в дневник, обсуждал отклонения от плана. Разбирал распределение темпа по видео забегов. В сезоне 2025 года выступил в восьми стартах; результаты сверил с итоговыми протоколами.

ДОСТИЖЕНИЯ

- В беге на 1500 м улучшил личный результат с 4:08,20 в 2024 году до 4:03,60 в 2025 году: на 4,60 с по итоговым протоколам стартов на открытом стадионе.

ОБРАЗОВАНИЕ

2024

Уральский государственный университет физической культуры

Физическая культура, бакалавриат

КУРСЫ

2025

Антидопинговое обучение для спортсменов

РУСАДА, онлайн-курс

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

Готовность к сборам и выездным соревнованиям. Протоколы и видео выступлений по запросу.