

# CERTIFIKÁT

o absolvování webináře

## SESTAVOVÁNÍ FITNESS TRÉNINKU

Vojtěch Starýnský

Jmenovaný úspěšně absolvoval seminář prostřednictvím vzdělávacího zařízení

Fitness Institut s.r.o., Palackého třída 24, 612 00 Brno.

Webinář byl absolvován dne 25.01.2022  
v časové dotaci 4 hodin.

Obsah semináře:

úvod do sportu, rozdělení a doporučení WHO  
od tréninkové jednotky až k makrocyklu  
tréninkové proměnné a práce s nimi  
trénink začátečníka  
trénink s cílem maximální hypertrofie  
trénink s cílem maximální síly  
trénink s cílem hubnutí

  
**Fitness Institut s.r.o.**  
Palackého třída 24, 612 00 Brno  
IČ: 93127630  
www.fitnessinstitut.cz

Jmenovaný (á) absolvoval (a) seminář v plné délce.

V Brně 2022

.....  
garant vzdělávacího  
zařízení