

CERTIFIKÁT

o absolvování webináře

TRÉNINK ZAČÁTEČNÍKA

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 3 hodin.

Obsah semináře:

Cíl tréninku začátečníka

Pohybové schopnosti a dovednosti (technika vs.síla)

Periodizace tréninku začátečníka

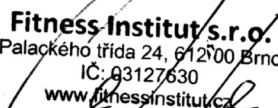
Skladba tréninkové jednotky

Důležité tréninkové proměnné

Střed těla

Stroje vs. činky

Obecné principy rozvoje síly a svalové hmoty


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