

CERTIFIKÁT

o absolvování webináře

SESTAVOVÁNÍ FITNESS TRÉNINKŮ

Denisa Dědinová

Jmenovaný úspěšně absolvoval seminář prostřednictvím vzdělávacího zařízení
Fitness Institut s.r.o., Palackého třída 24, 612 00 Brno.

Webinář byl absolvován dne 29. 9. 2020
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 2020

.....
garant vzdělávacího
zařízení