

CERTIFIKÁT

o absolvování webináře

POSILOVÁNÍ S VLASTNÍ VAHOU

Andrea Sládečková

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:

**Historie vzniku kalistheniky a porovnání s
kulturistikou**

Definice a rozdělení kategorií

**Porovnání podobností a stylů tréninku společně s
návodů, jak je propojit**

Řazení cviků dle kategorií, efektivity a užitečnosti

Porovnání cviků z kalistheniky a kulturistiky

**Sestavení programu - zatížení, tempo, struktura
tréninku, regenerace, mobilita a flexibilita, silové prvky**

Fitness Institut s.r.o.
Palackého třída 24, 612 00 Brno
IČ: 03127630
www.fitnessinstitut.cz

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

V Brně 2022

.....
garant vzdělávacího
zařízení