

# CERTIFIKÁT

o absolvování webináře

## TRÉNINK ZAČÁTEČNÍKA

Andrea Sládečková

Jmenovaný úspěšně absolvoval seminář prostřednictvím vzdělávacího zařízení

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

Webinář byl absolvován dne 30.03.2022  
v časové dotaci 3 hodin.

Obsah semináře:  
cíl tréninku začátečníka  
pohybové schopnosti a dovednosti (technika vs. síla)  
periodizace v tréninku začátečníka (absolutní  
začátečník, začátečník, začátečník pokročilý)  
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](http://www.fitnessinstitut.cz)

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

V Brně 2022

.....  
garant vzdělávacího  
zařízení