

Institut Moderní Výživy uděluje:

CERTIFIKÁT

o absolvování celodenního kurzu
Dosáhní naturálního MAXIMA

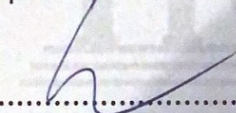
Jméno: Jan Brauner

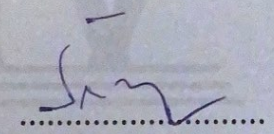
Hlavní osnova kurzu:

- Informační chaos ve fitness a silovém tréninku
- Kritické myšlení a hodnocení informací, informační zdroje
- Objektivní pohled na problematiku dopingů
- Spouštěče svalové hypertrofie
- Základní pojmy charakterizující silový trénink
- Tréninkové postupy pro maximální svalovou hypertrofii
- Principy a nástroje progresivního přetížení
- Periodizace silového tréninku
- Výživa pro maximální stimulaci svalové proteosyntézy
- Efektivní suplementace pro silové sportovce

Účastník/ce absolvoval/a kurz v plné délce.

V Brně dne 16. 3. 2024


.....
Ing. Lukáš Roubík


.....
Bc. Miloslav Šindelář