WORKSHOP

СЕРТИФІКАТ

цей сертифікат засвідчує, що

Слива Андрій

успішно завершив/ла воркшоп

ОСНОВИ ГІПЕРТРОФІЙНОГО ТРЕНІНГУ

Категорія „Сідниці“

ЗДОБУТІ НАВИЧКИ

- Біохімія гіпертрофії
- Типи м'язових волокон та чи є різниця в тренуванні
- Нейромязовий зв'язок та роль відчуттів
- Три фактори росту
- Генетичний фактор (будова кульшових суглобів)
- Біомеханіка виконання вправ
- Критерії оцінки ефективності вправ
- Категорії вправ для сідчних м'язів
- Ефективний тренувальний обсяг
- Кількість повторень що стимулює гіпертрофію

ДАТА 27.04.2026

ОЦІНКА 100

ВИКЛАДАЧ КУРСУ

• ОЛЕГ СУЛИМА

O. Sulyma

OLEH SULYMA