



**PHYSICAL
EDUCATION**

Департамент образования Ярославской области
Лицензия на осуществления образовательной деятельности
№ Л035-01245-76/00963605 от 14.12.2023 г.

*Диплом является документом
установленного образца*

ДИПЛОМ О ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

ДО № 019

Настоящий диплом выдан

Талановой Ольге Валерьевне

и подтверждает, что он(а) с 19 февраля 2024 г. по 30 августа 2024 г.
обучался(лась) по программе
«Полный курс по гипертрофийному тренингу»
в объеме 280 часов

успешно прошел(ла) итоговую аттестацию и получил(а)
знания в соответствии с программой курса

Руководитель
образовательного учреждения



Козлов В.С.

г. Ярославль

Diploma of Additional Education

This certifies that Olga Talanova has completed training from February 19, 2024 to August 30, 2024 under the program "Hypertrophy Training" with a total duration of 280 hours and has successfully passed the final assessment and demonstrated knowledge in accordance with the course curriculum.

Translation provided by Olga Talanova.

Hypertrophy Training Program (280 hours)

- Evidence-Based Approach in Coaching Practice
- Biomechanics and Exercise Mechanics
- Exercise Analysis and Motor Control
- Muscle Physiology and Bioenergetics
- Mechanisms and Stimuli of Muscle Hypertrophy
- Advanced Concepts in Hypertrophy Training
- Training Variables and Program Design
- Neuromuscular Adaptation and Mind-Muscle Connection
- Exercise Selection and Coaching Techniques
- Practical Training Application
- Structured Program Design for Hypertrophy