

Lista szkoleń

Jakie przebyłem

1. Dietetyka nie na żarty – Żywnienie i Suplementacja w sportach sylwetkowych i siłowych (Moduł Masa i Redukcja)
2. Warsztat nauki – Tłuszcze, z czym to się je
3. Mlekoks – Przysiad i Martwy ciąg
4. Warsztat nauki – Kontrola łaknienia
5. Gainzdesire – Fundamenty treningu sylwetkowego
6. Centrum szkoleń sportowych – Fake News w dietetyce
7. Centrum szkoleń sportowych – Żywnienie i suplementacja w okresie kontuzji
8. Centrum szkoleń sportowych – Fakty i Mity w treningu Sylwetkowym
9. Centrum szkoleń sportowych – Planowanie Diety w Okresie Budowy Masy Mięśniowej (4 webinary)
10. Centrum szkoleń sportowych – Jak efektywnie dobierać ćwiczenia
11. Gainzdesire – Periodyzacja treningu kobiet w sportach sylwetkowych
12. Konferencja dietetyki sportowej
13. Dietetyka dla laika – dieta od podstaw
14. Akademia Hipertrofii – Jak być wielkim i silnym – wszystko co musisz wiedzieć o budowaniu masy mięśniowej
15. Akademia Hipertrofii – Planowanie jednostki treningowej
16. Podsztanga – Programowanie treningu siłowego
17. Podsztanga – Szkolenie z trójboju siłowego online
18. Akademia Hipertrofii – mądre i skuteczne odchudzanie
19. Akademia hipertrofii – dietetyka dla laika od podstaw
20. Akademia hipertrofii – programowanie treningowe w praktyce
21. Akademia hipertrofii – zachowaj zdrowie i sprawność przy home office
22. Akademia hipertrofii – Analiza i interpretacja planów. Dół ciała i Góra ciała
23. Akademia hipertrofii – Tworzenie planu treningowego od podstaw
24. GSA – programowanie treningu siłowego
25. Prawiedzik – Suplementacja w sportach siłowych i sylwetkowych

Lista szkoleń

Jakie przebyłem

26. Prawiedzik – praca w branży fitness – trener online
27. Gainzdesire – kompendium budowania masy mięśniowej
28. Akademia Hipertrofii – Tworzenie planów metodą nordycką – siła i sylwetka
29. Centrum szkoleń sportowych – trądzik dieta i suplementacja
30. Centrum szkoleń sportowych – trening sylwetkowy dla początkujących
31. Centrum szkoleń sportowych – planowanie rozgrzewki
32. Akademia Hipertrofii – rola treningu Hipertroficznego w pracy nad słabymi ogniwami
33. Akademia hipertrofii – mądra redukcja pro
34. Marek fisher – adaptogeny
35. Marek fisher / Akademia hipertrofii – jak sobie poradzić z insulinoopornością
36. Warsztat nauki – Psychologia w dietetyce
37. Gainzdesire – redukcja 3.0
38. Akademia hipertrofii – Fakty i mity w programowaniu treningowym (część 1 i 2)
39. Centrum szkoleń sportowych – podstawy diagnostyki w treningu personalnym
40. Konferencja optymalizacji treningu hipertrofii
41. Akademia hipertrofii – PERIODYZACJA TRENINGU HIPERTROFICZNEGO zaplanuj swój progres
42. Akademia hipertrofii – Vademecum Pośladków część (1)
43. Akademia hipertrofii – Vademecum Pośladków część (2)
44. Akademia hipertrofii – Vademecum Pośladków część (3)
45. Akademia hipertrofii – Vademecum Barków część (1)
46. Akademia hipertrofii – Vademecum Barków część (2)
47. Akademia hipertrofii – Vademecum Barków część (3)
48. Akademia hipertrofii – Strategie doboru ćwiczeń
49. Akademia hipertrofii – Genetyka w sporcie. Znajdź swój potencjał, dowiedz się jak osiągnąć więcej
50. Akademia hipertrofii – fundamenty treningu siłowego

51. Akademia hipertrofii – Biomechanika w hipertrofii
52. Gainzdesire – Układanie planów treningowych w praktyce cz. 1
53. Gainzdesire – Układanie planów treningowych w praktyce cz. 2
54. Tadeusz Sowiński – Odchudzanie w chorobie hashimoto
55. Gainzdesire – Efektywne skracanie czasu treningu
56. PST – Periodyzacja Falowa – Programowanie makrocyklu na żywo
57. Marek Fisher – Śpij szybciej
58. Marek Fisher – Jak poradzić sobie z insulinoopornością
59. Marek Fisher – Zostań #1 Suplementacja dla trenujących
60. Marek Fisher – Naturalne metody podniesienia testosteronu 1.0
61. Marek Fisher – Mądra redukcja
62. Marek Fisher – Metoda 80 / 20
63. Marek Fisher – Żywnienie i suplementacja kobiet
64. Marek Fisher – Praca zmianowa
65. Marek Fisher – Peptydy i sarmy w sporcie
66. Marek Fisher – PCOS
67. Marek Fisher – Jak uniknąć kontuzji
68. Marek Fisher – Bezpieczna bomba
69. Marek Fisher – Naturalne metody podniesienia testosteronu 3.0
70. Damian Wegner – Trener 2.0 – Kurs online na trenera online

