MS730C, MS730A2 Tělesná výchova, kondiční trénink/redukční program

Vyučující: Mgr. Kateřina Feitová, Ph.D. (feitovak@natur.cuni.cz)

Rozsah: 0/1, Z, 1kr

Rozvrh: 2023/2024, pondělí 12.00, SCUK, A1

Podmínky pro splnění studijních povinností: aktivní účast na 10 lekcích (sem.)

Anotace

Lekce patří do skupiny „rychlých pohybových programů“. Mají kondiční charakter, jsou zaměřeny na tvorbu jednoduchých choreografií s využitím hudby a na posilování. V lekcích je využívána řada pomůcek a náčiní: BOSU, TRX, stepy, činky, zátěže, flowtonic podložky, gumové expandéry, různé typy míčů, švihadla atd. Jsou zařazovány další typy kondičního cvičení, např. kruhový trénink, TABATA trénink, BODY ART, DEEP WORK. Lekce jsou určeny i pro začátečníky.

Pro zájemce bude v lekcích zařazen redukční program (konzultace stravovacího a pitného režimu, funkční diagnostika + vstupní test, měření tělesné hmotnosti a dalších komponent s výživovým poradcem).

Vybavení: pevná sportovní obuv, pití, ručník