Kondiční trénink

**Vyučující:** Mgr. Klára Kovaříková, Ph.D.

**Rozsah:** 0/1, Z, 1 kr.

**Rozvrh:  čtvrtek** 11:00-12:00

**Místo výuky:  tělocvična A2 SCUK**

Kondiční lekce jsou zaměřeny na rozvoj síly a aerobní vytrvalosti. Část lekce je věnována rychlému cvičení s hudbou - jednoduché základní kroky se opakují a skládají dohromady v krátkou sestavu. Další část lekce je zaměřena na posilování a zpevnění celého těla. Součástí lekce je delší závěrečné kompenzační cvičení. V průběhu semestru se v lekcích střídá kruhový trénink, intervalový trénink, různé druhy náčiní, např. step, bosu, TRX, posilovací gumy, těžké tyče, válce, balanční pomůcky atd. Hodiny je možné přizpůsobit požadavkům zájemců, tedy zaměřit buď více aerobně nebo naopak více na posilování. Je vhodné nosit s sebou vodu na pití a ručník. Pevná obuv je žádoucí.