

CORE TRÉNINK/INTERVAL

GARANT: Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

Popis: Jedná se o intervalové cvičení, kdy se střídají intervaly posilování + aerobní zátěže, díky které dochází ke zvýšení tepové frekvence, což pomáhá nastartovat spalování tuků. Aerobní zatížení probíhá formou kruhového tréninku. Na stanovištích se střídají cviky s využitím posilování s váhou vlastního těla i různého náčiní a nářadí tak, aby bylo cvičení zábavné – např. BOSU, balanční čocky, gymball, overball, švédské bedny, lavičky, švihadla, expander, medicinbal... Cílem je zlepšení celkové kondice a výkonnosti. Core trénink je vynikající k posílení svalstva v oblasti „core“ - středu trupu. Formuje a zpevňuje nejen břišní svaly, ale i celé tělo.

Den v týdnu: **Pondělí**

Čas: **11:30 – 12:30**

Termín od – do: 23. 9. – 16. 12. 2019

Místo konání: **Sportovní hala Třebeš – malá hala**

Kapacita: 20

Poznámky: **Cena 180 Kč/semestr.** Na první hodinu se prosím dostavte cca o 10 min dříve, kvůli administrativě. Na cvičení si přineste čistou obuv, vhodnou do haly (čistá podrážka bude kontrolována). S sebou: sportovní oblečení, pití, ručník.
Požadavek k zápočtu: max. 2 absence.
Případné dotazy na: dagmar.hrusova@uhk.cz.

Přihlášky: <https://stag.uhk.cz>

Platba: **účet č.: 2733582/0800, VS: 0275000219**

poznámka pro příjemce: příjmení studenta bez diakritiky

Platbu nutno provést do 31. října 2019 !!!