

# Kondiční běhání a cyklistika 1, 2



**Garant předmětu: Mgr. David Chaloupský, Ph.D.**

**Popis:** Pravidelné běhání v přírodě nebo cyklistické výlety s možností individuální volby mezi běháním, cyklistikou, in-line bruslením nebo třeba i běžeckým lyžováním a jejich kombinacemi. Student absolvuje úvodní hodinu, a poté již provádí svoji aktivitu individuálně, dokumentuje ji a odesílá reporty garantovi a případně aktualizuje a konzultuje svůj individuální tréninkový plán.

**Pro nové zájemce, kteří v minulém semestru nezískali zápočet z kondičního běhání či cyklistiky, je povinná návštěva úvodní hodiny. Tam bude vysvětlena forma této aktivity, provedena vstupní diagnostika každého zájemce a nastaven individuální tréninkový plán. Termíny úvodních hodin viz. níže.**

Pro studenty, kteří získali zápočet za tuto aktivitu již v minulém školním roce v zimním nebo letním semestru 2018/19, stačí předmět a aktivitu zaregistrovat ve STAGu a poslat první výpis z aktivity nejpozději do 13.10. 2019. Po tomto datu již nebudou přijímáni další zájemci. Tito studenti nemusí absolvovat úvodní hodinu. Individuální konzultace pro zájemce ohledně tréninkových plánů lze absolvovat v konzultačních hodinách. **Účastníkům Akademik Run 2019 je garantováno místo v předmětu i v případě naplnění kapacity předmětu. Domluva nutná v konzultačkách nebo při úvodní hodině.**

**Cíl:** Pravidelně si zasportovat v přírodě. Individuální cíle dle každého konkrétního studenta.

**Termíny úvodních hodin pro nové zájemce:**

1. úvodní hodina v úterý 24. 9. 2019 v 8:00 (do 8:45) – učebna J29 (4. patro)
2. úvodní hodina ve středu 2. 10. 2019 v 13:15 (do 14:00) – učebna J29 (4. patro)

Je jedno, kterou úvodní hodinu student absolvuje – nezáleží, jestli má přihlášeno kondiční běhání a cyklistiku 1 nebo 2. Obě úvodní hodiny jsou stejné.

**Kapacita 2 x 25 studentů**