

KRUHOVÝ TRÉNINK - CORE

GARANT: Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

Popis: Jedná se o cvičení, kdy se střídají intervaly posilování různých svalových skupin a aerobní zátěže, díky které dochází ke zvýšení tepové frekvence, což pomáhá nastartovat spalování tuků. Cvičení probíhá formou kruhového tréninku.

Na stanovištích se střídají cviky s využitím posilování s váhou vlastního těla i různého náčiní a náradí tak, aby bylo cvičení zábavné – např. BOSU, balanční čocky, gymball, overball, švédské bedny, lavičky, švihadla, expander, medicinbal... Cílem je zlepšení celkové kondice a výkonnosti. Trénink je vynikající k posílení svalstva v oblasti „core“ - středu trupu. Formuje a zpevňuje ale nejen břišní svaly, ale i celé tělo, pro začátečníky i pokročilé (každý cvičí svou intenzitou), vhodné i jako doplněk sportovnímu tréninku.

Den v týdnu:

PONDĚLÍ

Čas:

11:30 – 12:30

Termín od – do:

22. 9. – 15. 2. 2025

Místo konání:

Sportovní hala Třebeš – malá hala

Kapacita:

20

Cena:

220 Kč/semestr.

Platba:

účet č.: 2733582/0800, VS: 0275000325

poznámka pro příjemce: příjmení studenta bez diakritiky

Platbu nutno provést do 12. 10. 2025

Potvrzení o platbě zašlete prosím na email dagmar.hrusova@uhk.cz (nebo můžete předložit ke kontrole prostřednictvím bankovníctví v mobilu přímo v tělocvičně před/po hodině – do 13. 10.)

Poznámky:

Při příchodu na první hodinu se prosím ptejte na recepci SH Třebeš, do jaké šatny máte na cvičení v malé hale jít, převlečte se a přijďte rovnou do tělocvičny (lekcí před vámi končím v 11:25). Na cvičení si přineste čistou obuv, vhodnou do haly (čistá podrážka bude kontrolována). Lze cvičit i naboso. S sebou: sportovní oblečení, pití, ručník.

Požadavek k zápočtu: max. 2 absence.

Případné dotazy na: dagmar.hrusova@uhk.cz.

Přihlášky:

<https://stag.uhk.cz>