

# 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:

21. 9. – 14. 12. 2026

Místo konání:

**Sportovní hala Třebeš – malá hala**

Kapacita:

20

Cena:

220 Kč/semestr.

Platba:



**Do zprávy pro příjemce napište: příjmení studenta bez diakritiky  
Platbu nutno provést do 11. 10. 2026**

**Potvrzení o platbě zašlete prosím na email [dagmar.hrusova@uhk.cz](mailto:dagmar.hrusova@uhk.cz) (nebo můžete předložit ke kontrole prostřednictvím bankovníctví v mobilu přímo v tělocvičně.)**

**Poznámky:**

Při příchodu na první hodinu se ptejte na recepci SH Třebeš, do jaké šatny máte na cvičení v malé hale jít, převlečte se a přijďte rovnou do tělocvičny (lekci před vámi končím v 11:27). 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](mailto:dagmar.hrusova@uhk.cz).

Přihlášky: <https://stag.uhk.cz>