

Rozvrh kurzu

ON-RAMP



Datum	Čas	Místo – FF Vinohrady	Téma	Lektor	Forma
24.2.	8:30 – 16:30	Sál 2	Úvod do kurzu, diagnostika pohybového aparátu a mobilita	Pavel	Prezenční
25.2.	8:30 – 16:30	Sál 2	Příprava na silový trénink a kettlebell	Luky	Prezenční
27.2.	18:00 – 21:00	online	Základy anatomie	Jakub	Online
29.2.	17:30 – 21:00	online	Výživa – stravovací plány, sportovní výživa	Iris	Online
6.3.	18:00 – 21:00	online	Programování tréninku	Pavel	Online
9.3.	8:30 – 16:30	Prostory fitka a funkční zóny	Praxe: Cvičení na strojích / Příprava na velkou činku	Luky/Honza	Prezenční
10.3.	8:30 – 16:30	Prostory fitka a funkční zóny	Praxe: Cvičení na strojích / Příprava na velkou činku	Luky/Honza	Prezenční
13.3.	18:00 – 21:00	online	Otázky a odpovědi	Lektoři	Online