

Rozvrh kurzu 25. 5. – 6. 7. 2024



Datum	Čas	Místo - FF Vinohrady	Téma	Lektor	Forma
25.5. – 26.5.	8:30 – 16:30	Sál 2	Úvod do kurzu, diagnostika pohybového aparátu a svalová náprava	Pavel	Prezenční
1. – 2.6.	8:30 – 16:30	Sál 2	Základy anatomie - fyziologie, svalová soustava a biomechanika pohybu	Jakub	Prezenční
7.6. pátek	18:00 – 21:00	online	Regenerace	Iris	Online
8. – 9.6.	8:30 – 16:30	Sál 2	Mobilita, příprava na silový trénink a kettlebell	Pavel	Prezenční
14.6.	18:00 – 21:00	online	První pomoc	Míra	Online
15.6. – 16.6.	8:30 – 16:30	Prostory fitka a funkční zóny	Cvičení na strojích / Příprava na velkou činku	Iris / Pavel	Prezenční
21.6.	18:00 – 21:00	online	Psychologie a pedagogika	Iris	Online
22.6. – 23.6.	8:30 – 16:30	Sál 2	Programování tréninku/Výživa	Pavel/Iris	Prezenční
29.6.	8:30 – 16:30	Sál 2	Opakování a praktické úkoly	Pavel/Iris	Prezenční
30.6.	8:30 – 16:30	Sál 2	Zkoušky	Pavel / Iris	Prezenční
5.7. – 6.7.	8:30 – 16:30	Sál 2	Zkoušky	Pavel / Iris	Prezenční