

# Rozvrh kurzu

4. května – 22. května



## ON-RAMP

Datum	Čas	Místo – FF Vinohrady	Téma	Lektor	Forma
4.5.	8:30 – 16:30	Sál GymBeam	Úvod do kurzu, diagnostika pohybového aparátu a mobilita	Pavel	Prezenční
5.5.	8:30 – 16:30	Sál Cycling	Příprava na silový trénink a kettlebell	Luky	Prezenční
		online	Základy anatomie	Jakub	Online
		online	Výživa – stravovací plány, sportovní výživa	Iris	Online
		online	Programování tréninku	Pavel	Online
18.5.	8:30 – 16:30	Prostory fitka a funkční zóny	Praxe: Cvičení na strojích / Příprava na velkou činku	Luky/Honza	Prezenční
19.5.	8:30 – 16:30	Prostory fitka a funkční zóny	Praxe: Cvičení na strojích / Příprava na velkou činku	Luky/Honza	Prezenční
22.5.	18:00 – 21:00	online	Otázky a odpovědi	Lektoři	Online