

Rozvrh kurzu

Datum	Čas	Místo - FF Vinohrady	Téma	Lektor	Forma
17. - 18.8.	8:30 - 16:30	Sál 2	Úvod do kurzu, diagnostika pohybového aparátu a svalová náprava	Pavel	Prezenční
24. - 25.8.	8:30 - 16:30	Sál 2	Základy anatomie - fyziologie, svalová soustava a biomechanika pohybu	Jakub	Prezenční
31.8. - 1.9.	8:30 - 16:30	Sál 2	Mobilita, příprava na silový trénink a kettlebell	Pavel	Prezenční
7.9.	8:30 - 16:30	Prostory fitka a funkční zóny	Cvičení na strojích / Příprava na velkou činku	Iris / Pavel	Prezenční
8.9.	8:30 - 16:30	Sál 2	Anatomie - vnitřní orgány, opakování	Jakub	Prezenční
14.9.	8:30 - 16:30	Prostory fitka a funkční zóny	Cvičení na strojích / Příprava na velkou činku	Iris / Pavel	Prezenční
15.9.	8:30 - 16:30	Sál 2	Programování tréninku, tréninkové metody	Pavel	Prezenční
21.9.	8:30 - 16:30	Sál 2	Výživa - stravovací plány, sportovní výživa	Iris	Prezenční
22.9.	8:30 - 16:30	Sál 2	Regenerace, psychologie/První pomoc	Iris/Míra	Prezenční
25.9.	18:00 - 20:00	online	Marketingová komunikace	Lukáš	Online
28. - 29.9.	od 8:30	Sál 2	Zkoušky	Pavel / Iris	Prezenční
5.10.	od 8:30	Prostory fitka a funkční zóny	Zkoušky	Pavel / Iris	Prezenční