

Rozvrh kurzu pro Vary

16.4.2011 SOBOTA 9:-12:00 13:00-16:00 (8hodin)

- držení těla
- dysbalance
- diagnostika, metoda, cvičení začátečnicků, strečink, zásady

17.4.2011 NEDĚLE 9:-12:00 13:00-16:00 (8hodin)

- délka a struktura cvičební jednotky
- sestavení cvičebního plánu+diagnostika+ zásady cvičení začátečnicků
- dietologie, zásady správného stravování, zásady pitného režimu, zásady redukčního jídelníčku, zásady objemově silového tréninku

30.4.2011 SOBOTA 9:-12:00 13:00-16:00 (8hodin)

- dynamika, výbušnost, koncentrace, koordinace+host
- funkční anatomie+opakování diagnostika
- test –držení těla+cvičení začátečnicka+horní+dolní zkřížený syndrom

1.5.2011 NEDĚLE 9:-12:00 13:00-16:00 (8hodin)

- opakování výživy
- opakování funkční anatomie+diagnostika
- test-výživa

7.5.2011 SOBOTA 9:-12:00 13:00-16:00 (8hodin)

- zásady první pomoci
- zvláštní kategorie cvičenců-děti, senioři, těhotné
- test-anatomie

8.5.2011 NEDĚLE 9:-12:00 13:00-16:00 (8hodin)

- zásobník cviků-oslabené svaly
- štěpný trénink-cvičební plán pro pokročilé cvičence
- diagnostika pokročilého klienta

14.5.2011 SOBOTA 9:-12:00 13:00-16:00 (8hodin)

- opakování zásobníků cviků-oslabené svaly
- opakování diagnostika a anatomie+nácvik zapojení cviků z anatomí
- síla, rozvoj maximální síly a maximálního objemu, zásobník základních cviků na rozvoj síly

15.5.2011 NEDĚLE 9:-12:00 13:00-16:00 (8hodin)

- zásobník cviků na zkrácené svaly
- opakování zásobníků cviků+funkční kinezilogie (rozbor pohybů)
- test-diagnostika

28.5.2011 SOBOTA 9:-12:00 13:00-16:00 (8hodin)

- souhrnné opakování
- test

29.5.2011 NEDĚLE

- závěrečné zkoušky