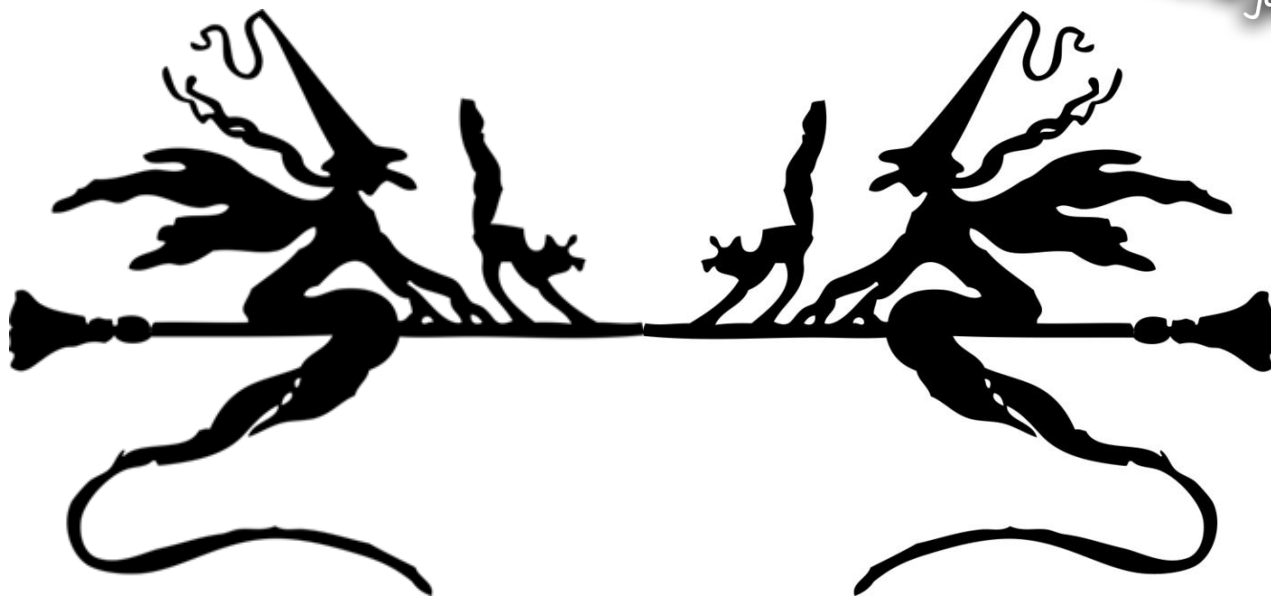


Víkendový májový fitness kurz – Poříčí 1.5. – 3.5. 2020

*Když se chce,
tak to jde!*



CENA: STUDENTI LF 900,- Kč / plná penze s ubytováním na dobu pobytu; OSTATNÍ 1200,-

Tréninkové soustředění bude probíhat ve tří fázových trénincích a 1 herním tréninku, při kterých budeme využívat vysokofrekvenční, intervalový trénink, který při cvičení využívá zejména vlastní hmotnosti, netradičních cviků, pozic a kombinací.

Je navržen tak, aby co nejlépe a nejefektivněji redukoval přebytečný tuk, zlepšil kondici, formoval postavu a posiloval celé tělo s využitím netradičních pomůcek, jako např.: medicinbaly, expandery, TRX, lana, činky, bosa, flexibar.

Princip: vysoce intenzivní intervaly s odpočinkem 1:2, 1:3 a cvičení v rozsahu téměř

65-90% (maximální tepová frekvence) v kombinaci s následnými intervaly pomalejšího aktivního zotavení.

Program kurzu

Pátek: Sraz 13:00 hod. Poříčí u Strakonice

Trénink č. 1 (15:00 – 16:00) anaerobně silové cvičení s vlastní vahou těla převážně ve dvojicích

Večeře: 18:30

21.00 – PÁLENÍ ČARODĚJNIC a opékání vuřtů

Sobota: Snídaně 8:00

Trénink č. 1 (9:30 – 10:20) – běh plus anaerobně silové cviky dolních končetin

Trénink č. 2 (11:30 – 12:30) – statické a anaerobně silové cviky s pomocí pomůcek – TRX, Bosa, lana, medicinbal atd.

Oběd: 13:00

Trénink č. 3 – (14:00 – 15:30) dle výběru tenis, speedminton, basketbal, fotbal, stolní tenis, volejbal, beach volejbal...

Trénink č. 4 – (17:00 – 18:00) anaerobně silové cvičení s vlastní vahou těla převážně ve dvojicích.

Večeře 18:30

Neděle: Snídaně 8:00

Trénink č. 1 (9:30 – 10:20) – běh plus anaerobně silové cviky dolních končetin.

Trénink č. 2 (11:30 – 12:30) – anaerobně silový trénink s pomůckou).

Oběd: 13:00

14:00 Odjezd a ukončení kurzu

Ve zdravém těle zdravý duch – holduj tanci, pohybu – bez práce nejsou koláče – my to dáme

Martin, Honza, Matěj ☺