

Kondiční posilování

Školní rok: 2023 - 2024

Lektor: Mgr. Adam Kučera

Datum: 1. 9. 2023

Náplň činnosti zájmového útvaru

Kondiční posilování svalových skupin.

Cíl kroužku:

- seznámit děti se základními prvky cvičení a posilování s vlastní vahou, s náčiním nebo na nářadích
- ukázat dětem všechny možné techniky a druhy cvičení, které jim pomohou rozvíjet silovou, rychlostní, vytrvalostní a koordinační stránku lidské kondice
- součástí jsou konzultace o dalších aspektech zdravého životního stylu jako jsou spánek, strava, hydratace, psychická a sociální pohoda a jiné
- tento kroužek je brán jako možný první vstup do světa FITNESS.