

## Rozvrh – Únor

### Týden 1.2. - 3.2.

Pátek 8:30 – 12:00      Tento den výuka neprobíhá!  
Neděle 10:00 - 15:30      6A/7A

### Týden 4.2. - 10.2.

Středa 20:00 - 21:30      7B2  
Čtvrtek 12:00 – 16:00      5AB  
Pátek 8:30 – 12:00      Tento den výuka neprobíhá!  
Neděle 10:00 - 15:30      3/4

### Týden 11.2. - 17.2.

Středa 20:00 - 21:30      Tento den výuka neprobíhá!  
Čtvrtek 12:00 – 16:00      1.3/6A2  
Pátek 8:30 – 12:00      7AB1  
Neděle 10:00 - 15:30      1/6B

### Týden 18.2. - 24.2.

Středa 20:00 - 21:30      6B  
Čtvrtek 12:00 – 16:00      8  
Pátek 8:30 – 12:00      6A1/1.3  
Neděle 10:00 - 15:30      5AB

### Týden 25.2. - 28.2.

Středa 20:00 - 21:30      7B1  
Čtvrtek 12:00 – 16:00      1.3/6B

## Výukové bloky (1blok = cca 2hod.)

### 1) ANATOMIE

**1.1** – horní polovina těla – kosti (názvy kostí česky), klouby, svaly, pohyby

**1.2** – dolní polovina těla – kosti, klouby, svaly, pohyby

**1.3** – funkční anatomie

### 2) DIAGNOSTIKA

**2.1** – anamnéza, oslabené svaly

**2.2** – zkrácené svaly

### 3) DRŽENÍ TĚLA

- HZS+DZS, správné držení těla (stoj, sed), HSSP, dechová vlna, vyšetření pohledem

### 4) STRETCHING

- Statický, dynamický (teorie+praxe)

### 5) STABILIZACE

**A** – HSSP, dechová vlna, polohy: vleže na břiše/na zádech, klek, klik

**B** – dětský sed, šikmý sed, boční prkno, výpad, dřep

### 6) ZÁSOBNÍK CVIKŮ

**A1** – s vlastní váhou (dřep, klik, výpad, shyb),

○ s KB (TGU, KB swing)

**A2** – cviky na strojích

**B** – s malou činkou (rozpažky, YTLW, pull over, biceps, triceps.. ),

○ s osou (FS, BS, DL, BP, Press)

### 7) TRÉNINK

**A** – základní principy – intenzita, objem, sestavení týdenního plánu, tr. metody + fyziologie

**B1** – sestavení tréninků + principy tr. jednotky

**B2** – tvorba tr. Plánů

### 8) FYZIOLOGIE