

# KRUHOVÝ TRÉNINK - CORE

**GARANT:** Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

**Popis:** Jedná se o cvičení, kdy se střídají intervaly posilování různých svalových skupin a aerobní zátěže, díky které dochází ke zvýšení tepové frekvence, což pomáhá nastartovat spalování tuků. Cvičení probíhá formou kruhového tréninku.

Na stanovištích se střídají cviky s využitím posilování s váhou vlastního těla i různého náčiní a náradí tak, aby bylo cvičení zábavné – např. BOSU, balanční čocky, gymball, overball, švédské bedny, lavičky, švihadla, expander, medicinbal... Cílem je zlepšení celkové kondice a výkonnosti. Trénink je vynikající k posílení svalstva v oblasti „core“ - středu trupu. Formuje a zpevňuje ale nejen břišní svaly, ale i celé tělo, pro začátečníky i pokročilé (každý cvičí svou intenzitou), vhodné i jako doplněk sportovnímu tréninku.

**Den v týdnu:** PONDĚLÍ

**Čas:** 11:30 – 12:30

Termín od – do: 23. 9. – 16. 9. 2024

**Místo konání:** Sportovní hala Třebeš – malá hala

Kapacita: 24

**Cena:** 220 Kč/semestr.

**Platba:** účet č.: 2733582/0800, VS: 0275000324

poznámka pro příjemce: příjmení studenta bez diakritiky

**Platbu nutno provést do 13. 10. 2024**

**Potvrzení o platbě zašlete prosím na email [dagmar.hrusova@uhk.cz](mailto:dagmar.hrusova@uhk.cz) (nebo můžete předložit ke kontrole prostřednictvím bankovníctví v mobilu přímo v tělocvičně před/po hodině), do 20. 10.**

**Poznámky:** Při příchodu na první hodinu se prosím ptejte na recepci SH Třebeš, do jaké šatny máte na cvičení v malé hale jít, převlečte se a přijďte rovnou do tělocvičny (lekce před vámi končí v 11:25, tak ať neztrácíme čas 😊). Na cvičení si přineste čistou obuv, vhodnou do haly (čistá podrážka bude kontrolována). S sebou: sportovní oblečení, pití, ručník.

**Požadavek k zápočtu:** max. 2 absence.

Případné dotazy na: [dagmar.hrusova@uhk.cz](mailto:dagmar.hrusova@uhk.cz).

**Přihlášky:** <https://stag.uhk.cz>