

# POHYBOVÁ AKTIVITA – ZS 2024/25

**GARANT:** Mgr. Petr Hruša, Ph.D.

## **Spinning**

Kapacita: 15  
Místo konání: Squash centrum Třebeš  
Den v týdnu: Dle tréninků pro veřejnost  
Čas: Dle tréninků pro veřejnost

První hodina: **23. 9. 2024 přes MS Teams ve 20:00**

Termín od – do: **23. 9. – 20. 12. 2024**

Cena: 960,-Kč

Platba: První hodina na místě – pouze **HOTOVĚ**

Popis: Spinning patří do skupiny vytrvalostních tréninků. Během tréninku na spinningových kolech překonáváme trasy různé obtížnosti - stoupání, sestupy a také jízda po rovině. **Spinningový trénink** zlepšuje kondici a vytrvalost. Při spinningu je také důležité změna tempa. Po chvíli rychlého šlapání se zpomalujeme, na pár minut cvičíme pomaleji, abychom mohli za chvíli přejít k velmi rychlé jízdě. Během tréninku bychom měli zkusit také stojící šlapání.

Poznámky: V ceně je pronájem prostor, půjčení kol a instruktor spinningu. Nutné sportovní oblečení a sálová obuv. Požadavek k zápočtu: max. 2 absence (výuka 12 týdnů). Příp. dotazy na: [petr.hrusa@uhk.cz](mailto:petr.hrusa@uhk.cz).