
Posilovna

Programu v posilovně se celkově zúčastnilo **25 sportovců** z řad studentů i zaměstnanců celé Univerzity Karlovy. Z celkového počtu účastníků největší počet zástupců měla MFF.

První část byla zaměřena na posilovací trénink začátečníků. Zájemci se seznámili s principy posilování, se základními cviky, se skladbou tréninkové jednotky a vše si dále prakticky vyzkoušeli.

V další části se zájemci seznámili s teoretickými základy potřebnými pro správné a efektivní řízení aerobní činnosti a dále si prakticky, s využitím sporttestrů, vše vyzkoušeli.

Poslední část byla určena pro volné posilování.

Marek Paulík, KTV MFF