
Posilovna

Zpráva z posilovny v rámci Rektorského sportovního dne 2025

Programu v posilovně dne 13. 5. 2025 se zúčastnilo cca 40 sportovců z řad studentů Univerzity Karlovy.

Program v posilovně byl rozdělen na dvě části:

1. První část programu byla zaměřena na posilovací trénink začátečníků. Zájemci se seznámili s principy posilování, se základními cviky k procvičení celého těla, se skladbou tréninkové jednotky a vše si dále prakticky vyzkoušeli. Lekce se zúčastnilo 15 sportovců.
2. Druhá část programu byla určena pro volné posilování, kdy si každý mohl přijít zacvičit sám. Této části se zúčastnilo 25 studentů.

Marek Paulík
KTV MFF