

---

# Posilovna

---

<i>Pořadatel:</i>	KTV MFF UK
<i>Organizátor:</i>	PhDr. Marek Paulík
<i>Místo:</i>	Sportovní centrum UK- posilovna
<i>Čas:</i>	9:00- 10:00 ukázková hodina posilování farmou TRX 10:00- 11:00 hodina zaměřená na kontrolu intenzity tréninku pomocí sporttestru 11:00- 12:00 volné posilování
<i>Program:</i>	Přijďte si zacvičit a kromě tradičních forem posilování vyzkoušet i netradiční formu TRX. Dále bude také možnost vyzkoušet cvičení kontrolované sporttesterem s možností následného stanovení optimálního tréninkového pásma.
<i>Účastníci:</i>	Studenti a zaměstnanci UK