
Posilovna

- programu posilování se zúčastnilo 40 sportovců z řad zaměstnanců a studentů UK. Program v posilovně byl rozdělen na tři části:

1 - zaměření na posilovací trénink začátečnicků, zájemci se seznámili se základními cviky k procvičení celého těla, se skladbou tréninkové jednotky.

2 - lekce se zásobníkem cviků zaměřených na posílení kloubní kondice a hlubokého stabilizačního systému.

3 - tato část byla určena pro volné posilování, kde si každý zájemce mohl zacvičit dle libosti; této lekce se zúčastnilo nejvíce sportovců