
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 hod. ukázková hodina doplněná teorií o vlivu posilování, jeho účinnosti a principech 10,00 - 11,00 hod. lekce s kontrolu intenzity pomocí sporttestru. 11,00 - 12,00 hod. volné posilování
<i>Program:</i>	přijďte si zacvičit a zkontrolovat si intenzitu svého cvičení pomocí sporttesteru s možností následného stanovení optimálního tréninkového pásma
<i>Účastníci:</i>	studenti a zaměstnanci UK

