

---

# Posilovna

---

## Posilovna

Programu v posilovně dne 17. 5. 2017 se celkem zúčastnilo 22 studentů (Přf., 2a 3 LF., MFF.). První část programu 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 programu se zájemci seznámili s teoretickými základy potřebnými pro správné a efektivní řízení aerobní činnosti. S využitím sporttestrů si mohli zájemci vyzkoušet trénink v optimálním tréninkovém pásmu.

Poslední část programu byla určena pro volné posilování.

Marek Paulík