
Posilovna

Zpráva z posilovny v rámci Rektorského sportovního dne 2018:

Programu v posilovně dne 16. 5. 2018 se zúčastnilo cca 25 studentů.

Program byl rozdělen do tří částí:

První část programu byla zaměřena na posilovací trénink začátečnicků. Zájemci se seznámili s principy posilování, se základními cviky, se skladbou tréninkové jednotky a vše si dále prakticky vyzkoušeli.

V druhé části programu se zájemci seznámili se zásobníkem cviků zaměřených na posílení kloubní kondice a hlubokého stabilizačního systému.

Poslední část programu byla určena pro volné posilování. Této části se zúčastnilo nejvíce studentů.

Marek Paulík
KTV MFF