

ROZVRH - SPECIALIZACE (skupina T4)

2015/2016 1. ročník		9:00 - 10:30		10:45 - 12:15		13:15 - 14:45		15:00 - 16:30		16:45 - 18:15				
		učebna	přednášející	učebna	přednášející	učebna	přednášející	učebna	přednášející	učebna	přednášející			
23.10.2015	pátek							U13	MJ PC	Úvod	Základy výživy + trávicí systém	U13	PC	Základy výživy + trávicí systém (konec může být až kolem 18:45)
24.10.2015	sobota	P8	SR	Kineziologické rozbory <i>(nutné mít sportovní oblečení a přezůvky)</i>	P8	SR	Kineziologické rozbory <i>(nutné mít sportovní oblečení a přezůvky)</i>	P8	SR	Kineziologické rozbory <i>(nutné mít sportovní oblečení a přezůvky)</i>				
25.10.2015	neděle	P8	SR	Testování oslabených a zkrácených svalů <i>(nutné mít sportovní oblečení a přezůvky)</i>	P8	SR	Testování oslabených a zkrácených svalů <i>(nutné mít sportovní oblečení a přezůvky)</i>	P8	SR	Testování oslabených a zkrácených svalů <i>(nutné mít sportovní oblečení a přezůvky)</i>				
13.11.2015	pátek							U13	MJ	Metodika a témata závěrečné práce	Org. kult. a fitness v ČR a ve světě	U13	MJ	Organizace kulturistiky a fitness v ČR a ve světě
14.11.2015	sobota	Mega Fitness	JV	Pos. jedn. sval. sk., praxe POZOR: Mega Fitness, Koruní 98, P-10 (sport. obleč. + boty)	Mega Fitness	JV	Pos. jedn. sval. sk., praxe POZOR: Mega Fitness, Koruní 98, P-10 (sport. obleč. + boty)	Mega Fitness	JV	Pos. jedn. sval. sk., praxe POZOR: Mega Fitness, Koruní 98, P-10 (sport. obleč. + boty)				
15.11.2015	neděle	Mega Fitness	JV	Pos. jedn. sval. sk., praxe POZOR: Mega Fitness, Koruní 98, P-10 (sport. obleč. + boty)	Mega Fitness	JV	Pos. jedn. sval. sk., praxe POZOR: Mega Fitness, Koruní 98, P-10 (sport. obleč. + boty)	Mega Fitness	JV	Pos. jedn. sval. sk., praxe POZOR: Mega Fitness, Koruní 98, P-10 (sport. obleč. + boty)				
12.2.2016	pátek							U10	PS	Svalové dysbalance		U10	PS	Svalové dysbalance
13.2.2016	sobota	U10	PC	Výživa 1 (makronutrienty, mikronutrienty)	U10	PC	Výživa 1 (makronutrienty, mikronutrienty)	U10	PC	Výživa 1 (makronutrienty, mikronutrienty)				
14.2.2016	neděle	U10	PC	Výživa 2 (energ. bil., zpús. počítání, vliv na metab., těl. kompoz. - typolog., kalip., bioimp.)	U10	PC	Výživa 2 (energ. bil., zpús. počítání, vliv na metab., těl. kompoz. - typolog., kalip., bioimp.)	U10	PC	Výživa 4 (1.) (glyk. index, výž. pro diab., hypert., vegetar., vegan., acidob. a ter. rovn.)				
1.4.2016	pátek							U11	MR	Výživa - anabolizace svalstva		U11	MR	Výživa - anabolizace svalstva
2.4.2016	sobota	U11	MJ	Doplňky sportovní výživy	U11	MJ	Doplňky sportovní výživy	U11	MJ	Doplňky sportovní výživy				
3.4.2016	neděle	U11	MR	Výživové plány, redukční a objemové koncepce	U11	MR	Výživové plány, redukční a objemové koncepce	U11	MR	Výživové plány, redukční a objemové koncepce				
22.4.2016	pátek							U11	ZV	Zdroje energie		U11	ZV	Zdroje energie
23.4.2016	sobota	U11	ZC	Tréningové programy a cykly v kulturistice	U11	ZC	Tréningové programy a cykly v kulturistice	U11	ZC	Pohybový projev v kulturistice a fitness - pózování				
24.4.2016	neděle	U11	MK	Fáze pro redukci podkožního tuku	U11	MK	Fáze pro redukci podkožního tuku	U11	MK	Závěrečná fáze těsně před soutěží + den soutěže				
27.5.2016	pátek							U10	VV	Soutěžní disciplíny fitness a kulturistiky, systém rozhodování soutěží		U10	VV	Soutěžní disciplíny fitness a kulturistiky, systém rozhodování soutěží
28.5.2016	sobota	U10	ZV	Zatěžová fyziologie	U10	ZV	Zatěžová fyziologie	U10	LK	Příprava vrcholového závodníka na soutěž				
29.5.2016	neděle	U10	MJ	Organizace kulturistiky a fitness v ČR a ve světě - dokončení	U10	MJ	Organizace kulturistiky a fitness v ČR a ve světě - dokončení	U10	MJ	Zakázané látky ve sportu		U10	MJ	Závěrečný test



PS PhDr. Petr Štastný, PhD.	MK Ing. Michal Kulštein
MJ Ing. Martin Jebas	ZC Zbyněk Ceradský
PC Ing. Petr Cieluch	VV Vjačeslav Vinogradov
SR Mgr. Simona Roupcová	LK Luboš Koumal
JV Bc. Jiří Vítek	
MR Michal Richter	
ZV Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.	

Běžné písmo teorie
 Kurzíva praxe
 Šedá barva předběžné
 Červené písmo upozornění