

ROZVRH - SPECIALIZACE (skupina T5)

2016/2017 1. ročník		učebna		9:00 - 10:30		učebna		10:45 - 12:15		učebna		13:15 - 14:45		učebna		15:00 - 16:30		učebna		16:45 - 18:15	
		přednášející				přednášející				přednášející				přednášející				přednášející			
21.10.2016	pátek											U15	MJ	Úvod, Metodika a témata závěrečné práce	U15	MJ	Organizace kulturistiky a fitness v ČR a ve světě				
22.10.2016	sobota	TB01	SR	<i>Kineziologické rozbory (nutné mít sportovní oblečení a prezůvky)</i>		TB01	SR	<i>Kineziologické rozbory (nutné mít sportovní oblečení a prezůvky)</i>		TB01	SR	<i>Kineziologické rozbory (nutné mít sportovní oblečení a prezůvky)</i>		TB01	SR	<i>Kineziologické rozbory (nutné mít sportovní oblečení a prezůvky)</i>					
23.10.2016	neděle	TB01	SR	<i>Testování oslabených a zkrácených svalů (nutné mít sportovní oblečení a prezůvky)</i>		TB01	SR	<i>Testování oslabených a zkrácených svalů (nutné mít sportovní oblečení a prezůvky)</i>		TB01	SR	<i>Testování oslabených a zkrácených svalů (nutné mít sportovní oblečení a prezůvky)</i>		TB01	SR	<i>Testování oslabených a zkrácených svalů (nutné mít sportovní oblečení a prezůvky)</i>					
25.11.2016	pátek											U15	PC	Základy výživy + trávicí systém	U15	PC	Základy výživy + trávicí systém				
26.11.2016	sobota	U15	PC	Výživa 1 (makronutrienty, mikronutrienty)		U15	PC	Výživa 1 (makronutrienty, mikronutrienty)		U15	PC	Výživa 1 (makronutrienty, mikronutrienty)		U15	PC	Výživa 1 (makronutrienty, mikronutrienty)					
27.11.2016	neděle	U15	PC	Výživa 2 (energ. bil., způsob. počítání, vliv na metab., těl. kompoz. - typolog., kalip., bioimp.)		U15	PC	Výživa 2 (energ. bil., způsob. počítání, vliv na metab., těl. kompoz. - typolog., kalip., bioimp.)		U15	PC	Výživa 3 (glyk. index, výž. pro diab., hypert., vegetar., vegan., acidob. a ter. rovn.)		U15	PC	Výživa 3 (glyk. index, výž. pro diab., hypert., vegetar., vegan., acidob. a ter. rovn.)					
27.1.2017	pátek											U11 +Hab.	PS	Svalové dysbalance	U11 +Hab.	PS	Svalové dysbalance				
28.1.2017	sobota	U11	MR	Doplňky sportovní výživy		U11	MR	Doplňky sportovní výživy		U11	MR	Doplňky sportovní výživy		U11	MR	Doplňky sportovní výživy					
29.1.2017	neděle	U11	ZV	Zátěžová fyziologie		U11	ZV	Zátěžová fyziologie		U11	ZV	Zátěžová fyziologie		U11	ZV	Zátěžová fyziologie					
17.2.2017	pátek											U11	VV	Soutěžní disciplíny fitness a kulturistiky, systém rozhodování soutěží	U11	VV	Soutěžní disciplíny fitness a kulturistiky, systém rozhodování soutěží				
18.2.2017	sobota	Mega Fitness	JH	<i>Posilování jednotl. sval. skupin - Mega Fitness, Korunní 98, Praha 3 (sportov. obl. + prezůvky)</i>		Mega Fitness	JH	<i>Posilování jednotl. sval. skupin - Mega Fitness, Korunní 98, Praha 3 (sportov. obl. + prezůvky)</i>		Mega Fitness	JH	<i>Posilování jednotl. sval. skupin - Mega Fitness, Korunní 98, Praha 3 (sportov. obl. + prezůvky)</i>		Mega Fitness	JH	<i>Posilování jednotl. sval. skupin - Mega Fitness, Korunní 98, Praha 3 (sportov. obl. + prezůvky)</i>					
19.2.2017	neděle	Mega Fitness	JH	<i>Posilování jednotl. sval. skupin - Mega Fitness, Korunní 98, Praha 3 (sportov. obl. + prezůvky)</i>		Mega Fitness	JH	<i>Posilování jednotl. sval. skupin - Mega Fitness, Korunní 98, Praha 3 (sportov. obl. + prezůvky)</i>		Mega Fitness	JH	<i>Posilování jednotl. sval. skupin - Mega Fitness, Korunní 98, Praha 3 (sportov. obl. + prezůvky)</i>		Mega Fitness	JH	<i>Posilování jednotl. sval. skupin - Mega Fitness, Korunní 98, Praha 3 (sportov. obl. + prezůvky)</i>					
10.3.2017	pátek											U14	SD	Genetika a sport	U14	SD	Genetika a sport				
11.3.2017	sobota	U14	ZC	Tréninkové programy a cykly v kulturistice		U14	ZC	Tréninkové programy a cykly v kulturistice		U14	MR	Výživa - anabolizace svalstva		U14	MR	Výživa - anabolizace svalstva					
12.3.2017	neděle	U14	MK	Fáze pro redukci podkožního tuku, závěrečná fáze těsně před soutěží + den soutěže		U14	MK	Fáze pro redukci podkožního tuku, závěrečná fáze těsně před soutěží + den soutěže		U14	MK	Fáze pro redukci podkožního tuku, závěrečná fáze těsně před soutěží + den soutěže		U14	MK	Fáze pro redukci podkožního tuku, závěrečná fáze těsně před soutěží + den soutěže					
28.4.2017	pátek																				
29.4.2017	sobota																				
30.4.2017	neděle																				



<p>PS PhDr. Petr Štátný, PhD. MJ Ing. Martin Jebas PC Ing. Petr Cieluch SR Mgr. Simona Roupcová JV Bc. Jiří Vítek MR Bc. Michal Richter, DiS. ZV Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.</p>	<p>MK Ing. Michal Kulštejn ZC Zbyněk Ceradský VV Vjačeslav Vinogradov LK Luboš Koumal JH Jiří Hybner SD Mgr. Simona Dalihodová</p>
---	---

Běžné písmo teorie
 Kurzíva praxe
 Šedá barva předběžně
 Červené písmo upozornění