

ROZVRH - SPECIALIZACE

2014/2015 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				
17.10.2014	pátek							U14	PP	Uvodní hodina, Fitness instruktor a trenér kulturistiky v praxi	U14	PP	Uvodní hodina, Fitness instruktor a trenér kulturistiky v praxi
18.10.2014	sobota	P8 (U14)	SR	Kineziologické rozborby (s sebou sportovní oblečení + přezůvky)	P8 (U14)	SR	Kineziologické rozborby (s sebou sportovní oblečení)	P8 (U14)	SR	Kineziologické rozborby (s sebou sportovní oblečení)			
19.10.2014	neděle	P8	MJ SR	Uvodní informace TS, organizace studia	P8	SR	Testování oslabených a zkrácených svalů (s sebou sportovní oblečení + přezůvky)	P8	SR	Testování oslabených a zkrácených svalů (s sebou sportovní oblečení + přezůvky)			
21.11.2014	pátek							U15	GP	Fáze pro nárůst síly a svalové hmoty	U15	GP	Fáze pro nárůst síly a svalové hmoty
22.11.2014	sobota	U15	GP	Výživové plány, redukční a objemové, koncepce	U15	GP	Výživové plány, redukční a objemové, koncepce	U15	GP	Výživové plány, redukční a objemové, koncepce			
23.11.2014	neděle	U15	GP	Výživa - Bílkoviny, aminokyseliny, anabolizace svalstva	U15	GP	Výživa - Bílkoviny, aminokyseliny, anabolizace svalstva	U15	GP	Výživa - Bílkoviny, aminokyseliny, anabolizace svalstva			
23.1.2015	pátek							U9	VV	Soutěžní disciplíny fitness a kulturistiky Systém rozhodování soutěží	U9	VV	Soutěžní disciplíny fitness a kulturistiky Systém rozhodování soutěží
24.1.2015	sobota	U9	PW	Fáze pro redukci podkožního tuku	U9	PW	Fáze pro redukci podkožního tuku	U9	PW	Závěrečná fáze těsně před soutěží + den soutěže			
25.1.2015	neděle	U9	IM	Výživa I.	U9	IM	Výživa I.	U9	IM	Výživa II.			
27.3.2015	pátek							U10	PS	Svalové dysbalance	U10	PS	Svalové dysbalance
28.3.2015	sobota	Mega Fitness	JiH	Posilování jednotl. sval. skupin, prakt. výuka POZOR: Mega Fitness, Korunní 98, Praha 10, (s sebou sportovní oblečení + přezůvky)	Mega Fitness	JiH	Posilování jednotl. sval. skupin, prakt. výuka POZOR: Mega Fitness, Korunní 98, Praha 10	Mega Fitness	JiH	Posilování jednotl. sval. skupin, prakt. výuka POZOR: Mega Fitness, Korunní 98, Praha 10			
29.3.2015	neděle	Mega Fitness	JiH	Posilování jednotl. sval. skupin, prakt. výuka POZOR: Mega Fitness, Korunní 98, Praha 10	Mega Fitness	JiH	Posilování jednotl. sval. skupin, prakt. výuka POZOR: Mega Fitness, Korunní 98, Praha 10	Mega Fitness	JiH	Posilování jednotl. sval. skupin, prakt. výuka POZOR: Mega Fitness, Korunní 98, Praha 10			(s sebou v sobotu i v neděli sportovní oblečení + přezůvky)
24.4.2015	pátek							U10	TB	Příprava vrcholového závodníka na soutěž	U10	TB	Příprava vrcholového závodníka na soutěž
25.4.2015	sobota	U10	MJ	Doplňky sportovní výživy	U10	MJ	Doplňky sportovní výživy	U10	MJ	Doplňky sportovní výživy			
26.4.2015	neděle	U10	ZC	Tréninkové programy a cykly v kulturistice	U10	ZC	Tréninkové programy a cykly v kulturistice	U10	ZC	Pohybový projev v kulturistice a fitness - pózování			
29.5.2015	pátek							U10			U10		
30.5.2015	sobota	U10			U10			U10					
31.5.2015	neděle	U10	MJ	Závěrečný test + ukončení ročníku									



PJ Mgr. Petr Jebas	LR Lukáš Roubík
PS PhDr. Petr Štastný, PhD.	MJ Ing. Martin Jebas
MP PhDr. Miroslav Petr, PhD.	PP Pavel Provázek
ZV Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.	VV Vjačeslav Vinogradov
SR Mgr. Simona Roupcová	TB Tomáš Bureš
IM Ing. Ivan Mach, CSc.	JS Jana Stöckelová
AM Ing. Aleš Máslo	JB Bc. Jitka Bejdáková
GP Ing. Gabriel Pál, PhD.	PW Petr Weinlich
JiH Jiří Hybner	ZC Zbyněk Ceradský

Běžné písmo teorie
 Kurzíva praxe
 Šedá barva předběžné
 Červené písmo upozornění