

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 | 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 | Úvodní 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 | MiK | Anglický jazyk ve fitness Odborné AJ výrazy ve sportu | U10 | MiK | Anglický jazyk ve fitness Odborné AJ výrazy ve sportu |
| 30.5.2015 | sobota | U10 | ZV | Zátěžová fyziologie | U10 | ZV | Zátěžová fyziologie | U10 | MK | Individuální rozvoj, spolupráce s druhými Individuální přístup ke klientovi | | | |
| 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, Ph.D. | PW Petr Weinlich |
| MK PhDr. Michal Klapač | MiK PhDr. Milan Korbel |
| JiH Jiří Hybner | ZC Zbyněk Ceradský |

Běžné písmo teorie
 Kurzíva **praxe**
 Šedá barva předběžné
 Červené písmo upozornění