

## ROZVRH - SPECIALIZACE (skupina T4)

2015/2016 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			
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 rozborry <i>(nutné mít sportovní oblečení a přezůvky)</i> <i>Testování oslabených a zkrácených svalů</i> <i>(nutné mít sportovní oblečení a přezůvky)</i>		P8	SR	Kineziologické rozborry <i>(nutné mít sportovní oblečení a přezůvky)</i> <i>Testování oslabených a zkrácených svalů</i> <i>(nutné mít sportovní oblečení a přezůvky)</i>		P8	SR	Kineziologické rozborry <i>(nutné mít sportovní oblečení a přezůvky)</i> <i>Testování oslabených a zkrácených svalů</i> <i>(nutné mít sportovní oblečení a přezůvky)</i>		P8	SR	Kineziologické rozborry <i>(nutné mít sportovní oblečení a přezůvky)</i> <i>Testování oslabených a zkrácených svalů</i> <i>(nutné mít sportovní oblečení a přezůvky)</i>					
25.10.2015	neděle	P8	SR	Kineziologické rozborry <i>(nutné mít sportovní oblečení a přezůvky)</i> <i>Testování oslabených a zkrácených svalů</i> <i>(nutné mít sportovní oblečení a přezůvky)</i>		P8	SR	Kineziologické rozborry <i>(nutné mít sportovní oblečení a přezůvky)</i> <i>Testování oslabených a zkrácených svalů</i> <i>(nutné mít sportovní oblečení a přezůvky)</i>		P8	SR	Kineziologické rozborry <i>(nutné mít sportovní oblečení a přezůvky)</i> <i>Testování oslabených a zkrácených svalů</i> <i>(nutné mít sportovní oblečení a přezůvky)</i>		P8	SR	Kineziologické rozborry <i>(nutné mít sportovní oblečení a přezůvky)</i> <i>Testování oslabených a zkrácených svalů</i> <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)		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)		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)		U10	PC	Výživa 1 (makronutrienty, mikronutrienty)					
14.2.2016	neděle	U10	PC	Výživa 2 (energ. bil., způsob. počítání, vliv na metab., těl. kompoz. - typolog., kalip., bioimp.)		U10	PC	Výživa 2 (energ. bil., způsob. 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.)		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		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		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	Tréninkové programy a cykly v kulturistice		U11	ZC	Tréninkové programy a cykly v kulturistice		U11	ZC	Pohybový projev v kulturistice a fitness - pózování		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		U11	MK	Závěrečná fáze těsně před soutěží + den soutěže					
27.5.2016	pátek																				
28.5.2016	sobota																				
29.5.2016	neděle																				



PS PhDr. Petr Štastný, PhD.  
 MJ Ing. Martin Jebas  
 PC Ing. Petr Cieluch  
 SR Mgr. Simona Roupčová  
 JV Bc. Jiří Vítek  
 MR Michal Richter  
 ZV Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.

MK Ing. Michal Kulštejn  
 ZC Zbyněk Ceradský

Běžné písmo      teorie  
 Kurzíva          praxe  
 Šedá barva      předběžně  
 Červené písmo   upozornění