

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	
		učebna	přednášející	učebna	přednášející	učebna	přednášející	učebna	přednášející	učebna	přednášející	učebna	přednášející	učebna	přednášející	učebna	přednášející	učebna	přednášející	učebna	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	Kineziologické rozbor <i>(nutné mít sportovní oblečení a přezůvky)</i>	TB01	SR	Kineziologické rozbor <i>(nutné mít sportovní oblečení a přezůvky)</i>	TB01	SR	Kineziologické rozbor <i>(nutné mít sportovní oblečení a přezůvky)</i>	TB01	SR	Kineziologické rozbor <i>(nutné mít sportovní oblečení a přezůvky)</i>	TB01	SR	Kineziologické rozbor <i>(nutné mít sportovní oblečení a přezůvky)</i>					
23.10.2016	neděle	TB01	SR	Testování oslabených a zkrácených svalů <i>(nutné mít sportovní oblečení a přezůvky)</i>	TB01	SR	Testování oslabených a zkrácených svalů <i>(nutné mít sportovní oblečení a přezůvky)</i>	TB01	SR	Testování oslabených a zkrácených svalů <i>(nutné mít sportovní oblečení a přezůvky)</i>	TB01	SR	Testování oslabených a zkrácených svalů <i>(nutné mít sportovní oblečení a přezůvky)</i>	TB01	SR	Testování oslabených a zkrácených svalů <i>(nutné mít sportovní oblečení a přezůvky)</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)	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 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 2 (energ. bil., způsob počítání, vliv na metab., těl. kompoz. - typolog., kalip., bioimp.)					
27.1.2017	pátek														U11 +lab.	PS	Svalové dysbalance	U11 +lab.	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	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	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	Posilování jednotliv. sval. skupin - Mega Fitness, Korunní 98, Praha 3 (sportov. obl. + přezůvky)	Mega Fitness	JH	Posilování jednotliv. sval. skupin - Mega Fitness, Korunní 98, Praha 3 (sportov. obl. + přezůvky)	Mega Fitness	JH	Posilování jednotliv. sval. skupin - Mega Fitness, Korunní 98, Praha 3 (sportov. obl. + přezůvky)	Mega Fitness	JH	Posilování jednotliv. sval. skupin - Mega Fitness, Korunní 98, Praha 3 (sportov. obl. + přezůvky)	Mega Fitness	JH	Posilování jednotliv. sval. skupin - Mega Fitness, Korunní 98, Praha 3 (sportov. obl. + přezůvky)					
19.2.2017	neděle	Mega Fitness	JH	Posilování jednotliv. sval. skupin - Mega Fitness, Korunní 98, Praha 3 (sportov. obl. + přezůvky)	Mega Fitness	JH	Posilování jednotliv. sval. skupin - Mega Fitness, Korunní 98, Praha 3 (sportov. obl. + přezůvky)	Mega Fitness	JH	Posilování jednotliv. sval. skupin - Mega Fitness, Korunní 98, Praha 3 (sportov. obl. + přezůvky)	Mega Fitness	JH	Posilování jednotliv. sval. skupin - Mega Fitness, Korunní 98, Praha 3 (sportov. obl. + přezůvky)	Mega Fitness	JH	Posilování jednotliv. sval. skupin - Mega Fitness, Korunní 98, Praha 3 (sportov. obl. + přezůvky)					
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	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	U14	MK	Fáze pro redukci podkožního tuku, závěrečná fáze těsně před soutěží + den soutěže					
28.4.2017	pátek														U14	JO	Vzprávní, specifika tréninku, pravidla, historie, trénink dětí	U14	JO	Vzprávní, specifika tréninku, pravidla, historie, trénink dětí	
29.4.2017	sobota	OL	JO	Vzprávní trénink a technika - tělocv. Olymp. Za Císařským Mlýnem 1063, P.7 (+sport. obl.)	OL	JO	Vzprávní trénink a technika - tělocv. Olymp. Za Císařským Mlýnem 1063, P.7 (+sport. obl.)	OL	JO	Vzprávní trénink a technika - tělocv. Olymp. Za Císařským Mlýnem 1063, P.7 (+sport. obl.)	OL	JO	Vzprávní trénink a technika - tělocv. Olymp. Za Císařským Mlýnem 1063, P.7 (+sport. obl.)	OL	JO	Vzprávní trénink a technika - tělocv. Olymp. Za Císařským Mlýnem 1063, P.7 (+sport. obl.)					
30.4.2017	neděle	U14	MJ	Závěrečný test	U14	MJ	Závěrečný test														



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

Běžné písmo teorie
 Kurzíva praxe
 Šedá barva předběžně
 Červené písmo upozornění