Tělesná výchova – projektový den

**Funkční trénink**



Seznámíte se s cvičením, které učí jedince ovládat tělo ve všech rovinách pohybu. Které rozvíjí všechny vaše vrozené schopnosti, jako je: síla, rychlost, vytrvalost, koordinace a flexibilita. Ukážeme a vyzkoušíte si cviky, která vám mohou pomoci provádět běžné denní aktivity s vyšší výkonností a nižším rizikem úrazu.

Základním cvičebním prostředkem je naše vlastní tělo (váha, výška, těžiště aj.). Dále jsou využívány jednoruční činky, kettlebell, balanční plošiny, TRX aj.

**Kdy: 7. 6. 2018; 8:00 – 13:30**

**Kde: v 8:00** CNS Fitness Hradec Králové, E. Beneše 1411, Hradec Králové

**Kapacita:** 20 studentů

**S sebou: 150 Kč** (na pronájem tělocvičny), sportovní oblečení (tepláky, tričko), psací potřeby svačinu, pití

**Garanti**: Jiří Schejbal, Tomáš Kopecký