

Zpráva z posilovny v rámci Rektorského sportovního dne 13. 5. 2015

Pořadatel: KTV MFF

Místo konání: Sportovní centrum UK Hostivař

V rámci Rektorského sportovního dne využilo možnost přijít si zacvičit a vyzkoušet i netradiční formy posilování celkem 18 studentů.

Program byl rozdělen na tři části.

V první části proběhla ukázková hodina zaměřená na posilování celého těla formou TRX.

Ve druhé části si studenti mohli vyzkoušet cvičení, jehož intenzita byla kontrolována pomocí sporttestru.

Ve třetí části následovalo volné posilování s možností individuální konzultace studentů.

Dopolední blok proběhl bez komplikací.

Dr. Marek Paulík