

Výstupy k předmětu bp2242 - posilovna

Do tabulky запиšte jména trojice studentů (dvě čtveřice), kteří zpracují tréninkovou jednotku pro danou skupinu. Formu zpracování nechám na vás (video, prezentace, seminární práce, ...).

Vyplněnou tabulku se všemi jmény vložte do odevzdávacího.

Co nesmí chybět:

- Popis dané skupiny
- Benefity a aplikace silového tréninku pro danou skupinu
- Možná rizika a nevhodné cviky pro danou skupinu
- Sestavení tréninkové jednotky včetně zahřátí, hlavní části a zklidnění.

skupina	JMÉNA A PŘÍJMENÍ
senioři	
děti	
kardiaci	
obézní jedinci	
tréninková jednotka dle vybrané metody	