ELLA OUTDOOR TRÉNINK

Pod vedením Mgr. Vladimír Hladík

Vláďa je absolventem Fakulty tělesné výchovy a sportu UK. Od raného dětství se věnoval aktivně sportu, ať již to byl fotbal, fitness, atletika a jiné. Do roku 2014 byl českým reprezentantem na bobech. S outdoor a kondičními tréninky má bohaté zkušenosti již 8let. V současné době se aktivně věnuje Crossfitu.

S Vláďou se můžete těšit krom tradičního pojetí kondičního tréninku i na netradiční formy (trénink dvojic, týmů a jiné), využití různých cvičebních pomůcek a toho co okolní příroda nabízí.

Ella outdoor trenink, je trénink kondičního charakteru.

Co je to kondiční cvičení?

Kondiční cvičení je takové cvičení, které rozvíjí a udržuje Vaše pohybové schopnosti, které jsou nezbytným předpokladem pro pohybové dovednosti. K tomuto rozvoji dochází tzv. adaptací. Adaptace, je schopnost organismu přizpůsobit se v běžném životě vlivům prostředí, tak v kondičním cvičení je to přizpůsobení se podnětům vyvolaným zatížením.

Které pohybové schopnosti rozvíjet?

K pohybovým schopnostem řadíme rychlost, sílu, vytrvalost a koordinaci.

A které z těchto pohybových schopností je třeba rozvíjet?

Dá říct, že všechny. Toto doporučení není vhodné jen pro vrcholové sportovce ale i pro **běžnou populaci**. Dokonce si troufám tvrdit, že právě běžná populace, která trpí nedostatkem pohybu (tzv hypokinézou), by se měla rozvoji kondičních pohybových schopností, pravidelně věnovat a to zejména v rámci prevence civilizačních nemocí.

ELLA OUTDOOR TRÉNINK

Pro koho je kondiční kurz určen?

Kurz je učen pro všechny, kdo se chtějí hýbat a mají zájem něco udělat pro svou kondici. Nezáleží na věku, pohlaví ani na úrovni výkonnosti ale záleží na chuti a odhodlání něco se sebou dělat.

Kdy a kde se budou tréninky odehrávat:

Tréninky se budou konat každé pondělí **od 7.9.2015 – 12.10.2015 v 7:00hod**

Místo, kde se budou konat tréninky:

Kde: TJ Viktoria Vestec
U hřiště 575
252 42 Jesenice

NÁPLŇ TRÉNINKŮ

Obsah tréninkové jednotky:

Zahřátí, protažení, hlavní část tréninku, závěrečný strečink

Cvičit se bude jak individuálně, tak ve dvojicích. Při tréninku využíváme:

- Váhu vlastního těla
- Medicimbaly
- TRX
- Lavičky
- Expandery
- Kettlebelly
- A jiné

Cíle kondičního tréninku jsou:

zlepšení celkové kondice, vytvarování postavy, redukce váhy, nárůst svalové hmoty, zlepšení pohyblivosti, zlepšení psychické odolnosti, rozvoj pohybových dovedností.

ORGANIZAČNÍ INFORMACE

Délka tréninkové jednotky: 80min

První tréninková jednotka ZDARMA – za zkoušku nic nedáte, tak neváhejte a přijďte 7.9.2015 v 7:00hod

Další tréninky budou formou kurzu, kdy se jedná o čtyři tréninkové jednotky ve dnech **14.9.2015, 21.9.2015, 5.10.2015, 12.10.2015.**

Celková cena 380,- (možnost platby z Ella kreditu)

Přihlášení a informace buďto e-mailem na **info@studioella.cz,** nebo telefonicky na čísle: **775 159 565 a nebo Hladik.vlada@email.cz**, tel: 723 041 660.

S přihlášením prosíme o sdělení emailové adresy a tel čísla – informace k tréninkům budou zasílaný přes e-mail nebo formou SMS.

Sraz před zahájením tréninkové jednotky zezadu budovy TJ Viktoria Vestec.

Máme možnost využívat zázemí TJ Viktoria Vestec jako jsou šatny a sprchy, tyto však cena nezahrnuje a každý si hradí sám, **cena: 40,- na místě.**