

VSTÁVEJ S OLYMPIJSKÝM PARKEM PLZEŇ 2016



5.-21. 8. 2016
AREÁL OC PLZEŇ PLAZA
WWW.SPORT.PLZEN.EU

6. 8.		8.00 BODYTONING / LADA VALENTOVÁ KOORDINAČNĚ NENÁROČNÉ CVIČENÍ ZAMĚŘENÉ NA PROCVIČENÍ A POSÍLENÍ SVALSTVA CELÉHO TĚLA	9.00 TABATA / LADA VALENTOVÁ CVIČENÍ ZAMĚŘENÉ NA VYSOKÝ A INTENZIVNÍ VÝKON VE VELMI KRÁTKÉM ČASE, TEDY HIIT (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING), KOMBINACE AEROBNÍHO A SILOVÉHO CVIČENÍ S VELKOU ÚČINNOSTÍ
7. 8.		8.00 SLOW TONING / LADA VALENTOVÁ LEKCE KOMBINUJÍCÍ POMALÉ POSILOVACÍ CVIČENÍ S PROTAŽENÍM A UVOLNĚNÍM V PLYNULÝCH SEKVENCÍCH	9.00 KRUHOVÝ TRÉNINK / VALENTOVÁ/ŠPALEK INTENZIVNÍ INTERVALOVÉ CVIČENÍ – POSTUPNĚ PROCHÁZÍTE PŘES CCA 10 STANOVÍŠŤ V PRAVIDELNÉM INTERVALU + KRÁTKÁ PAUZA NA ZMĚNU STANOVÍŠTĚ
8. 8.	7.00 CVIČENÍ PRO SENIORY / LUCIE ŠTVÁNOVÁ ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ – LEKCE ZAMĚŘENÉ NA DECHOVÉ, SPINÁLNÍ, VYTRVALOSTNÍ A RELAXAČNÍ CVIKY	7.30 RANNÍ BĚH / KLÁRKA DĚKANOVSKÁ BĚH PRO ZAČÁTEČNÍKY – VŠICHNI UBĚHNEME CCA 5 KM, RYCHLOST BUDEME UDRŽOVAT KOLEM 7MIN/KM, ČEKÁ NÁS ZAHŘÁTÍ, NÁSLEDNĚ JOGGING, PŘÍPADNĚ BĚH INDIÁNSKÝM ZPŮSOBEM, A NA ZÁVĚR STREČINK	8.00 ZUMBA / BARČA BOŠKOVÁ TANEČNÍ FITNESS LEKCE PLNÁ ENERGIE, SKVĚLÉ HUDBY A DOBRÉ NÁLADY
9. 8.	7.00 PORT DE BRAS / LADA VALENTOVÁ SPECIFICKÉ PROPOJENÍ STREČINKU A TANCE, PLYNULÉ SEKVENCE POHYBŮ, KTERÉ PROTAHUJÍ ZKRÁCENÉ SVALY, UVOLŇUJÍ A MOBILIZUJÍ PÁTEŘ A ZLEPŠUJÍ KOORDINACI POHYBU	7.30 RANNÍ BĚH / KLÁRKA DĚKANOVSKÁ BĚH PRO MÍRNĚ POKROČILÉ – UBĚHNEME CCA 7 KM, RYCHLOST BUDEME UDRŽOVAT KOLEM 6MIN/KM, ČEKÁ NÁS ZAHŘÁTÍ, BĚŽECKÁ ABECEDA, BĚH, ZKLIDNĚNÍ A NA ZÁVĚR STREČINK	8.00 BOXERSKÁ PŘÍPRAVA / RADEK SEMAN KONDIČNÍ TRÉNINK POD VEDENÍM RADKA SEMANA (MEDAILISTA ČR, DRŽITEL TITULU WTBF) SE ZAMĚŘENÍM NA BOX S PRVKY SEBEOBRANY
10. 8.	7.00 JÓGALATES / LENKA HAJŠMANOVÁ KOMBINACE JÓGY A PILATES, KLIDNÁ LEKCE KOMBINUJE POSÍLENÍ STŘEDU TĚLA FORMOU PILATES A PROTAŽENÍ SVALŮ JÓGOU	8.00 BODYFORMING / LENKA HAJŠMANOVÁ AEROBNÍ BLOKY DOPLNĚNÉ FORMOVÁNÍM PROBLÉMOVÝCH PARTIÍ	
11. 8.	7.00 BODYBALANCE / MARKÉTA VYKOUKALOVÁ SLED POSILOVACÍCH, PROTAHOVACÍCH A UVOLŇOVACÍCH CVIČENÍ V POMALÉM TEMPU	8.00 FIT TRÉNINK / MARKÉTA VYKOUKALOVÁ EFEKTIVNÍ CARDIO TRÉNINK A POSILOVÁNÍ, VĚTŠINOU S VYUŽITÍM VÁHY VLASTNÍHO TĚLA, MOHOU SE POUŽÍVAT POMŮCKY	
12. 8.	7.00 DYNAMICKÝ PILATES / MARKÉTA VYKOUKALOVÁ CVIČENÍ V MÍRNÉM TEMPU ZAMĚŘENÉ NA STŘED TĚLA	8.00 BODYFORMING / MARKÉTA VYKOUKALOVÁ AEROBNÍ BLOKY DOPLNĚNÉ FORMOVÁNÍM PROBLÉMOVÝCH PARTIÍ	
13. 8.		8.00 CORE & STRETCH / LADA VALENTOVÁ KOMBINACE STREČINKU, RELAXAČNÍCH A POSILOVACÍCH CVIKŮ ZA ÚČELEM ZPEVNĚNÍ, PROTAŽENÍ A DŮKLADNÉHO UVOLNĚNÍ SVALŮ	9.00 TABATA / LADA VALENTOVÁ CVIČENÍ ZAMĚŘENÉ NA VYSOKÝ A INTENZIVNÍ VÝKON VE VELMI KRÁTKÉM ČASE, TEDY HIIT (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING), KOMBINACE AEROBNÍHO A SILOVÉHO CVIČENÍ S VELKOU ÚČINNOSTÍ
14. 8.		8.00 RANNÍ JÓGA / JIŘINA HŮRKOVÁ VYKROČTE PŘÍJEMNĚ DO NOVÉHO DNE, ROZDÝCHÁME, PROTÁHNEME A PROBUDÍME V KLIDNÉM TEMPU CELÉ TĚLO	9.00 INTERVAL BODYSTYLING / JIŘINA HŮRKOVÁ STŘÍDÁNÍ INTERVALŮ RYCHLEJŠÍHO A POMALEJŠÍHO TEMPA A AEROBNÍ ZÁTĚŽE S POSILOVÁNÍM
15. 8.	7.00 CVIČENÍ PRO SENIORY / LUCIE ŠTVÁNOVÁ ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ – LEKCE ZAMĚŘENÉ NA DECHOVÉ, SPINÁLNÍ, VYTRVALOSTNÍ A RELAXAČNÍ CVIKY	7.30 RANNÍ BĚH / KLÁRKA DĚKANOVSKÁ BĚH PRO ZAČÁTEČNÍKY – VŠICHNI UBĚHNEME CCA 5 KM, RYCHLOST BUDEME UDRŽOVAT KOLEM 7MIN/KM, ČEKÁ NÁS ZAHŘÁTÍ, NÁSLEDNĚ JOGGING, PŘÍPADNĚ BĚH INDIÁNSKÝM ZPŮSOBEM, A NA ZÁVĚR STREČINK	8.00 BODYFORMING / BARČA BOŠKOVÁ AEROBNÍ BLOKY DOPLNĚNÉ FORMOVÁNÍM PROBLÉMOVÝCH PARTIÍ
16. 8.	7.00 RANNÍ PROTAŽENÍ / RADKA DOLEŽALOVÁ KLIDNÁ LEKCE VÁS PŘIPRAVÍ A DODÁ ENERGIÍ DO NOVÉHO DNE	7.30 RANNÍ BĚH / KLÁRKA DĚKANOVSKÁ BĚH PRO MÍRNĚ POKROČILÉ – UBĚHNEME CCA 7 KM, RYCHLOST BUDEME UDRŽOVAT KOLEM 6MIN/KM, ČEKÁ NÁS ZAHŘÁTÍ, BĚŽECKÁ ABECEDA, BĚH, ZKLIDNĚNÍ A NA ZÁVĚR STREČINK	8.00 KRUHOVÝ TRÉNINK / RADKA DOLEŽALOVÁ INTENZIVNÍ INTERVALOVÉ CVIČENÍ – POSTUPNĚ PROCHÁZÍTE PŘES CCA 10 STANOVÍŠŤ V PRAVIDELNÉM INTERVALU + KRÁTKÁ PAUZA NA ZMĚNU STANOVÍŠTĚ
17. 8.	7.00 JÓGALATES / LENKA HAJŠMANOVÁ KOMBINACE JÓGY A PILATES, KLIDNÁ LEKCE KOMBINUJE POSÍLENÍ STŘEDU TĚLA FORMOU PILATES A PROTAŽENÍ SVALŮ JÓGOU	8.00 BODYFORMING / LENKA HAJŠMANOVÁ AEROBNÍ BLOKY DOPLNĚNÉ FORMOVÁNÍM PROBLÉMOVÝCH PARTIÍ	
18. 8.	7.00 JEMNÁ JÓGA / PETR SLÁDEK JE V PODSTATĚ JEMNĚJŠÍ HATHAJÓGOU, JE ZAMĚŘENA NA CELKOVÉ ZKLIDNĚNÍ ORGANISMU, PROTAŽENÍ A UVOLNĚNÍ ZAD, PODPORU SPRÁVNÉHO DRŽENÍ TĚLA, HARMONIZACI DECHU A MYSLI	8.00 ZUMBA / BARČA BOŠKOVÁ TANEČNÍ FITNESS LEKCE PLNÁ ENERGIE, SKVĚLÉ HUDBY A DOBRÉ NÁLADY	
19. 8.	7.00 CORE & STRETCH / LADA VALENTOVÁ KOMBINACE STREČINKU, RELAXAČNÍCH A POSILOVACÍCH CVIKŮ ZA ÚČELEM ZPEVNĚNÍ, PROTAŽENÍ A DŮKLADNÉHO UVOLNĚNÍ SVALŮ	8.00 DEEP WORK / LADA VALENTOVÁ INTENZIVNÍ DYNAMICKÝ TRÉNINK – LEKCE PROCHÁZÍ ENERGETICKÝMI FÁZEMI, BĚHEM NICHŽ STŘÍDÁME SILOVOU A KONDIČNÍ ZÁTĚŽ, NAPĚTÍ A UVOLNĚNÍ	
20. 8.		8.00 PILATES / JIŘINA HŮRKOVÁ ŘÍZENÝ PLYNULÝ POHYB VYCHÁZEJÍCÍ ZE STŘEDU TĚLA, PŘESNOST POHYBU A SPRÁVNÉ DÝCHÁNÍ = SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA, FUNGUJÍCÍ BRÍŠNÍ SVALY A ZÁDA BEZ BOLESTI	9.00 CHI-TONING / JIŘINA HŮRKOVÁ PRVNÍ ČÁST JE DYNAMICKÁ, V DRUHÉ ČÁSTI POSÍLÍTE PRVKY PILATES A JÓGY HLAVNĚ STŘED TĚLA
21. 8.		8.00 POWER JOGA / JIŘINA HŮRKOVÁ ZPOČÁTKU KLIDNÁ, PAK DYNAMICKÁ LEKCE – STEJNĚ JAKO TRADIČNÍ JÓGA ODBOURÁVÁ STRES, ZKLIDŇUJE NERVOVÝ SYSTÉM A ROZVÍJÍ ROVNOVÁHU A KOORDINACI POHYBŮ	9.00 KRUHOVÝ TRÉNINK / JIŘINA HŮRKOVÁ INTENZIVNÍ INTERVALOVÉ CVIČENÍ – POSTUPNĚ PROCHÁZÍTE PŘES CCA 10 STANOVÍŠŤ V PRAVIDELNÉM INTERVALU + KRÁTKÁ PAUZA NA ZMĚNU STANOVÍŠTĚ