



# Sportovně kulturní centrum v Ondřejově

Choceradská 62, [www.skcvondrejove.cz](http://www.skcvondrejove.cz), [skcvondrejove@seznam.cz](mailto:skcvondrejove@seznam.cz), 777 668 212

## KRUHOVÝ TRÉNINK s Katkou Kudrmanovou

s profesionální trenérkou fitness Kateřinou Kudrmanovou DiS., která je také nutriční poradce a může účastníkům kurzu poradit i se stravou. V ceně kurzu je i nabídka zaslání mailem všeobecného pojednání o zdravém stravování s ukázkami, jak si takový jídelníček sestavit.

Přihlášky na [sealova@seznam.cz](mailto:sealova@seznam.cz),  
720705086.



Jednotlivé lekce jsou vedeny formou **kruhového intervalového tréninku**. Vždy 30 s se "tvrdě maká", pak cca 15 s pauza, střídá se stanoviště a jede se dál. Na začátku je společné zahřátí, rozpohybování, tzv. aktivní strečink, pak 30 min dřiny podle popsaného modelu, nakonec pomalé a důkladné protažení. Toto je ideální forma tréninků pro hubnutí a tvarování postavy (kardio plus posilování). Náročnost je přizpůsobena fyzické kondici účastníků kurzu.

**Nově každou STŘEDU od 19 hod v tělocvičně  
a v SOBOTU od 9 hod v malém sále.  
od září**