

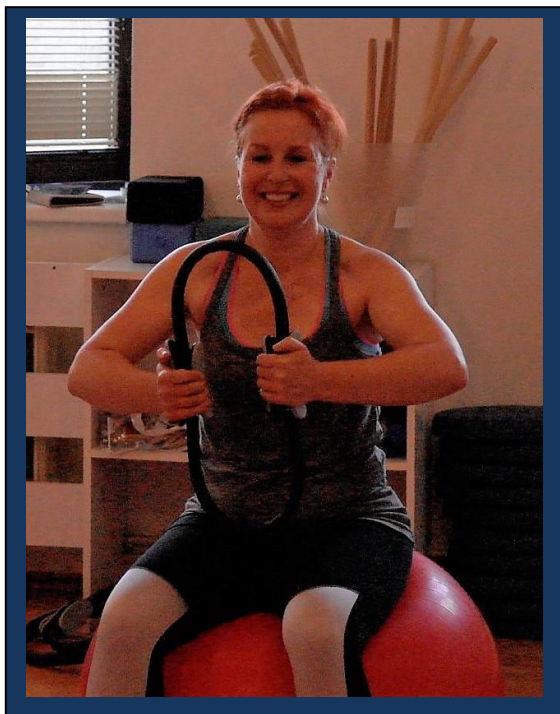


Sportovně kulturní centrum v Ondřejově

Choceradská 62, skcvondrejove@seznam.cz, www.skcvondrejove.cz

NOVINKA -HIIT

HIIT: vysoce intenzivní intervalový trénink zaměřený na spalování kalorií a posílení všech svalových skupin. Hodina je rozdělena na 4 části, kdy se v úvodu zahřejeme a připravíme na cvičení několikaminutovou rozvíčkou, po které následuje vlastní HIIT cvičení, dále posilování vybrané partie (Břicho, záda, ruce, nohy a hýždě) a v závěru hodiny nesmí chybět strečink. HIIT je velmi účinné cvičení, kdy v krátkém čase nastartujeme metabolismus a procvičíme pomocí kardio a posilovacích cviků všechny svalové partie. Důraz je kladen na správné provedení cviků a také cviky posilující správné držení těla a posílení hlubokého stabilizačního systému. Cvičení HIIT cviků trvá kolem 20 minut a každý cvik je prováděn v intervalu 40 vteřin a 20 vteřin pauza. Intenzitu cvičení si každý klient volí dle svých možností, vhodné i pro začátečníky.



23. 11.

PROGRAM - MALÝ SÁL

10,30 - 11,30 **V. Němcová HIIT**
11,30 - 12,30 **B. Valuchová Pilates s prvky Port de Bras**

cena 200,- Kč,
malé občerstvení v ceně,
kapacita omezená 10 - 12 lidí,
přihlášky na
barborasourkova@seznam.cz,
pak platba na účet 268582056/0300.

HIIT A PILATES S PORT DE BRAS