

**Kursų „Įvadas į sveiką mitybą ir gyvenimą“**
**TVARKARAŠTIS**

<b>Data</b>	<b>Laikas (val.)</b>	<b>Tema</b>	<b>Vieta</b>
		<b>Teorija</b>	
09 21	10-17 val.	Įvadas į kursą. Moderni sveikatingumo ir asmens gerovės samprata. Streso valdymas.	Viešbutis „Kaunas“, Laisvės al. 79
		<b>Teorija ir praktika</b>	
09 28	10-17 val.	Mankštinimosi fiziologija (fizinis pajėgumas ir jo testavimas, treniravimo principai, raumenų jėga ir išvermė, aerobinė teorija, tempimo teorija, kūno kompozicija, apšilimas, atvėsimas ir fizinio krūvio skyrimo pagrindiniai principai).	Viešbutis „Kaunas“, Laisvės al. 79
10 05	10-17 val.	Sveikata ir saugumas (saugūs ir nesaugūs pratimai, pratimų modifikacijos, funkcinis treniravimas ir pratimų atlikimo technika).	Viešbutis „Kaunas“, Laisvės al. 79; sporto klubas Fankas, Savanorių pr. 111
10 12	10-17 val.	Sveika mityba ir sportuojančiųjų mityba, sveiko maitinimosi principai. Maisto papildai sportui ir sveikai gyvenimui.	Viešbutis „Kaunas“, Laisvės al. 79
10 19	10-17 val.	Sveikatingumo treniruočių pagrindai (mankštinimosi rizikos nustatymas, sveikatingumo treniruotės struktūra, pratimų atlikimo technika, krūvio intensyvumo valdymas subjektyviai bei naudojantis asmeniniais pulso stebėjimo įrenginiais).	Viešbutis „Kaunas“, Laisvės al. 79, sporto klubas Fankas, Savanorių pr. 111
10 26	10-17 val.	Asmeninės gyvenimosi progamos (treniruočių ir maitinimosi plano) sudarymas.	Viešbutis „Kaunas“, Laisvės al. 79; sporto klubas Fankas, Savanorių pr. 111

Dėl papildomos informacijos prašome kreiptis el. paštu: [info@sportoakademija.lt](mailto:info@sportoakademija.lt) arba telefonu 8 613 29199.

[www.sportoakademija.lt](http://www.sportoakademija.lt)