

PST1 mokymų grupės (2019 05 18 -2019 07 27)
PASKAITŲ IR PRATYBŲ TVARKARAŠTIS

Data	Tema	Vieta
2019 05 18	Žmogaus judėjimo sistema. Mankštinimosi fiziologija.	BLC centras, Donelaičio g. 62, Kaunas
2019 05 25	Mankštinimosi fiziologija. Aerobinė teorija. Aerobinio krūvio skyrimas.	BLC centras, Donelaičio g. 62, Kaunas
2019 06 01	Sveikatingumo treniruotės pagrindai. Stuburo stabilizavimo pratimai. Efektyvus ir saugus kūno centro treniravimas su savo kūno svoriu. Sveikatingumo pratybų stuktūra.	BLC centras, Donelaičio g. 62, Kaunas; sporto klubas Fankas, Savanorių pr. 111, Kaunas
2019 06 08	Saugūs ir nesaugūs pratimai. Tempimo teorija. Efektyvi ir saugi tempimo treniruotė.	BLC centras, Donelaičio g. 62, Kaunas; sporto klubas Fankas, Savanorių pr. 111, Kaunas
2019 06 15	Aerobinis krūvis ir jo skyrimas. Aerobinio krūvio intensyvumo kontrolė.	Sporto klubas Fankas, Savanorių pr. 111, Kaunas
2019 06 22	Pratimų atlikimo technika. Širdies ir kvėpavimo sistemų lavinimo įrenginiai. Svertiniai ir lyniniai treniruokliai. Pratimai su savo kūno svoriu. Laisvieji svoriai.	Sporto klubas Fankas, Savanorių pr. 111, Kaunas
2019 06 29	Sveikatingumo programų kūrimas įvairaus amžiaus ir fizinio pasirengimo žmonėms.	BLC centras, Donelaičio g. 62, Kaunas
2019 07 13	Asmeninių fizinio pajėgumo komponentų testavimas ir vertinimas (širdies ir kraujagyslių sistema, kaulų ir raumenų sistema, lankstumas, kūno kompozicija).	BLC centras, Donelaičio g. 62, Kaunas; sporto klubas Fankas, Savanorių pr. 111, Kaunas
2019 07 20	Asmeninės sveikatingumo programos sudarymas.	BLC centras, Donelaičio g. 62, Kaunas
2019 07 27	Pratimų atlikimo technika. Svertiniai ir lyniniai treniruokliai. Pratimai su savo kūno svoriu. Laisvieji svoriai. Funkcinės treniruotės pagrindai. Pratimų atlikimo technikos praktinis atsiskaitymas.	Sporto klubas Fankas, Savanorių pr. 111, Kaunas