

G6 mokymų grupės (2018 11 10 -2019 02 02)
PASKAITŲ IR PRATYBŲ TVARKARAŠTIS*

Data	Tema	Vieta
2018 11 10	Kurso pristatymas. Funkcinė anatomija.	Viešbutis „Kaunas“, Laisvės al. 79, Kaunas
2018 11 17	Sporto ir pratimų fiziologija.	Viešbutis „Hof“, Maironio g. 21A, Kaunas
2018 11 18	Sveikatingumo pratybų stuktūra. Stuburo stabilizavimo pratimai. Giliųjų raumenų į darbą įtraukimo metodai. Kūno centro treniravimas su savo kūno svoriu.	Sporto klubas „Fankas“, Savanorių pr. 111 (PC IKI), Kaunas
2018 11 24	Kineziologija	Viešbutis „Kaunas“, Laisvės al. 79, Kaunas
2018 11 25	Sveikatingumo treniruotės ypatumai. Klasikinė tempimo treniruotė.	Sporto klubas „Fankas“, Savanorių pr. 111 (PC IKI), Kaunas
2018 12 02	Aerobinio krūvio intensyvumo kontrolė. Darbas su muzika ir naudojant pulsometrus. Širdies ir kvėpavimo sistemų lavinimo įrenginiai.	Sporto klubas „Fankas“, Savanorių pr. 111 (PC IKI), Kaunas
2018 12 09	Miofascijinis paleidimas, jo esmė, principai. Taikymo rekomendacijos.	Sporto klubas „Fankas“, Savanorių pr. 111 (PC IKI), Kaunas
2018 12 15	Fizinio pajėgumo komponentai ir jų testavimas. Fizinio krūvio skyrimas.	Viešbutis „Kaunas“, Laisvės al. 79, Kaunas
2018 12 16	Pratimai su savo kūno svoriu, laisvaisiais svoriais, svertiniais ir lyniniais treniruokliais.	Sporto klubas „Fankas“, Savanorių pr. 111 (PC IKI), Kaunas
2018 12 22	Fizinis aktyvumas ir sveikata: mokslo įrodymai	Viešbutis „Kaunas“, Laisvės al. 79, Kaunas
2018 12 23	Asmeninių programų kūrimas, fizinio pajėgumo ir fizinės būklės testavimas.	Sporto klubas „Fankas“, Savanorių pr. 111 (PC IKI), Kaunas
2019 01 12	Asmens gyvenimo keitimas	Viešbutis „Kaunas“, Laisvės al. 79, Kaunas
2019 01 13	Treniruotė su diržais: teorija ir praktika.	Sporto klubas „Fankas“, Savanorių pr. 111 (PC IKI), Kaunas
2019 01 19	Sveikatingumo programų sudarymas	Viešbutis „Kaunas“, Laisvės al. 79, Kaunas
2019 01 20	Funkcinė treniruotė: teorija ir praktika	Sporto klubas „Fankas“, Savanorių pr. 111 (PC IKI), Kaunas
2019 01 27-02 02	Žinių ir gebėjimų patikrinimas ir pažymėjimų įteikimas	Viešbutis „Kaunas“, Laisvės al. 79, Kaunas, sporto klubas „Fankas“, Savanorių pr. 111 (PC IKI), Kaunas

*pastaba. Detali kiekvienos mokymų dienos darbotvarkė bus atsiunčiama kiekvienam asmeniškai el.paštu likus kelioms dienoms iki užsiėmimų pradžios. Praktinės pratybos pažymėtos mėlynai.

Dėl papildomos informacijos prašome kreiptis el. paštu: info@sportoakademija.lt arba telefonu 8 613 29199.

www.sportoakademija.lt