

**REDUKČNÍ A REKONDIČNÍ KURZ**  
**3. LF UK v Praze**  
**ZS - akademický rok 2014/15**

datum	čas	obsah	místo	vyučující	doba
		<b>teorie a měření</b>			
6.10.	17.15	informační schůzka	327 - Jelínkova posluchárna	ÚTV, ÚV	1h
7.10.	9.30 - 11.30	<b>měření tělesného složení metodou bioimpedance</b>	3. LF	ÚV	2h
8.10.	9.30 - 11.30	<b>měření tělesného složení metodou bioimpedance</b>	3. LF	ÚV	2h
9.10.	9.30 - 11.30	<b>měření tělesného složení metodou bioimpedance</b>	3. LF	ÚV	2h
13.10.	17.00 - 18.30	zdroje energie, potřeba živin při a po zátěži	327 - Jelínkova posluchárna	ÚV	2h
20.10.	17.00 - 18.30	vitaminů, minerál. látky a stopové prvky + pitný režim	327 - Jelínkova posluchárna	ÚV	2h
		<b>praxe</b>			
3.11.	16.00 - 17.00	<b>měření</b>	SC UK Hostivař - A2	ÚTV	1h
3.11.	17.00 - 18.30	praktický trénink	SC UK Hostivař - A2	ÚTV	2h
10.11.	17.00 - 18.30	praktický trénink	SC UK Hostivař - A2	ÚTV	2h
24.11.	17.00 - 18.30	praktický trénink	SC UK Hostivař - A2	ÚTV	2h
1.12.	17.00 - 18.30	praktický trénink	SC UK Hostivař - A2	ÚTV	2h
8.12.	17.00 - 18.30	praktický trénink	SC UK Hostivař - A2	ÚTV	2h
15.12.	17.00 - 18.30	praktický trénink	SC UK Hostivař - A2	ÚTV	2h
5.1.	17.00 - 18.30	praktický trénink	SC UK Hostivař - A2	ÚTV	2h
12.1.	17.00 - 18.30	praktický trénink	SC UK Hostivař - A2	ÚTV	2h
19.1.	16.00 - 18.30	<b>měření</b>	SC UK Hostivař - A2	ÚTV	2h
19.1.	17.00 - 18.30	praktický trénink	SC UK Hostivař - A2	ÚTV	1h
20.1.	9.30 - 11.30	<b>měření tělesného složení metodou bioimpedance</b>	3. LF	ÚV	2h
21.1.	9.30 - 11.30	<b>měření tělesného složení metodou bioimpedance</b>	3. LF	ÚV	2h
22.1.	9.30 - 11.30	<b>měření tělesného složení metodou bioimpedance</b>	3. LF	ÚV	2h
Studenti budou mít zpracovaný cvičební plán na 10 lekcí v domácím prostředí.					