

Kondiční posilování

FST KTS/KO-PO ZS/LS 0+2 HOD/TYD
Valachovič Jiří

Kondiční posilování není zaměřeno jen na jedince (muže), kteří si budují svoji muskulaturu, ale také na ostatní (ženy), kteří chtějí zpevnit svalstvo a vylepšit svou postavu a kondici. Pomůžeme vám s vytvořením individuálního cvičebního plánu, naučíme vás jak správně posilovat a používat posilovací stroje. V neposlední řadě se také dozvíte o správné výživě a životosprávě. Posilovnu KTS můžete navštěvovat i mimo výukové hodiny. ([posilovna KTS Bory](#)), ([posilovna KTS Lochotín](#)) ([video](#))

