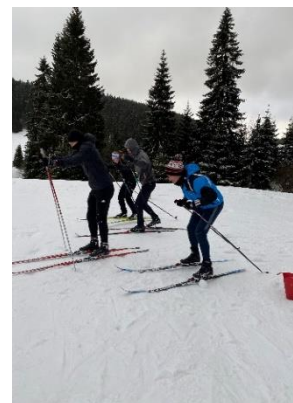




FAKULTA
TĚLESNÉ VÝCHOVY
A SPORTU
Univerzita Karlova



Fakulta tělesné výchovy a sportu

Katedra atletiky, sportů a pobytu v přírodě pořádá zájmový kurz 302507,
PATL128

Zimní kondiční kurz

Popis kurzu: Kurz s již pětadvacetiletou historií se vepíše každému účastníkovi hluboko do paměti. Je veden částečně ve spartánských podmínkách na horské chalupě v Krkonoších. Je zaměřen na základy zvyšování fyzické i psychické odolnosti ve skupině v zimních podmínkách. Vytrvalost se rozvíjí především v podobě běžeckých cvičení na sněhu a na běžkách. Rovněž se absolvuje celodenní výšlap zimní krkonošskou krajinou včetně zdolání nejvyšší hory ČR Sněžky. Kurz je doplněn silovými a kompenzačními cviky. Každý den se začíná rozcvičkou, která je spojena s otužováním. Závěrečný den podnikají nejdolnější jedinci koupací rituál v místním potůčku. Kurz může sloužit jako zimní teambuilding nebo jako soustředění pro rekreační sportovce pro zvýšení základní úrovně vytrvalosti a odolnosti. Obtížnost kurzu je označována jako střední. Je dobré, aby účastníci měli kladný vztah k pohybu v zimě a uměli alespoň základy běžeckého lyžování.

Termín kurzu: 24. 1. -28. 1. 2025

Doba kurzu: 40 vyučovacích hodin

Cena kurzu: 4950,-Kč kurz pro veřejnost, 3950,- Kč/kurz pro stávající studenty UK FTVS (možnost získat 3 kredity)

Místo konání: Malá Úpa, Krkonoše

Garant kurzu: PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.

Poznámka: Vaří si každý sám, možnost malého obchodu s omezeným základním sortimentem ve vzdálenosti 2,5 km.

Termín podání přihlášky: do 13. 1. 2025 přes E-shop

<https://www.ftvs-vzdelavani.cz/nabidka-kurzu/>

