



CORE TRÉNINK 2026

Praktický seminář zaměřený na funkční střed těla



Popis kurzu

Kurz probíhá formou teoretické přednášky a praktických ukázek. Teoretická část vysvětluje podstatu rozvoje středu těla se zaměřením na rozdílné stupně náročnosti. V praktické části jsou cviky představeny od nejsnazších variant bez náčiní a s nižší intenzitou až po obtížnější provedení s maximálním stupněm úsilí. Komplexní silová cvičení zaměřená na oblast core jsou vysvětlena v souvislosti s jejich využitím v ročním tréninkovém cyklu. Probírají se také klady a zápory balančních ploch v kondiční přípravě dětí i dospělých.

Cíl kurzu: Seznámit účastníky s aktuálními trendy v oblasti cvičení zaměřených na funkční střed těla a s jejich využitím v kondiční přípravě dětí i dospělých. Cvičení na funkční střed těla má tvořit základ kondiční přípravy sportovců. Součástí je vysvětlení přínosů i omezení balančních ploch.

TERMÍN 28. listopadu 2026	ČAS 9:00 až 12:45	CENA / STUDENTI FTVS UK 1 100 Kč / 900 Kč
--	------------------------------------	--

Náplň semináře

- principy rozvoje funkčního středu těla
- postup od snadných variant bez náčiní k náročnějším cvikům
- komplexní silová cvičení v ročním tréninkovém cyklu
- praktické ukázky a metodické vedení
- výhody a limity balančních ploch v kondiční přípravě

Praktické informace

Rozsah: 5 vyučovacích hodin

Místo: FTVS UK

Certifikace: doklad o absolvování, 0 kreditů

S sebou: sportovní oblečení

Garant: PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.

Přihlášení

Pouze přes e-shop: www.ftvs-vzdelavani.cz

Kontakt: Monika Horáková,
monika.horakova@ftvs.cuni.cz

UZÁVĚRKA PŘIHLÁŠEK
21. listopadu 2026