

BODYFORMING



ZKRATKA: UTS/BF

VÝUKA: ZS/LS - 2 HOD/TÝDEN

GARANT: MGR. JAROSLAV KOVAŘÍK

VYUČUJÍCÍ: MGR. ŠÁRKA MUDROVÁ

ZAKONČENÍ: ZÁPOČET, 1 KREDIT

PŘEDMĚT - CÍLE:

CVIČENÍ BODYFORMING JE ZAMĚŘENÉ NA FORMOVÁNÍ POSTAVY. ZAMĚŘUJE SE NA SPALOVÁNÍ TUKŮ A POSILOVÁNÍ SVALŮ CELÉHO TĚLA, SE ZAMĚŘENÍM NA STŘED TĚLA - STABILNÍ CORE JE ZÁKLADEM SPRÁVNÉHO DRŽENÍ TĚLA.



WWW.UTS.ZCU.CZ



ÚSTAV TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU ZČU V PLZNI



@UTS.ZCU