**Výstupy k předmětu bp2242 - posilovna**

Do tabulky zapište jména trojice studentů (dvě čtveřice), kteří zpracují tréninkovou jednotku pro danou skupinu. Formu zpracování nechám na vás (video, prezentace, seminární práce, …).

Vyplněnou tabulku se všemi jmény vložte do odevzdávárny.

**Co nesmí chybět:**

* Popis dané skupiny
* Benefity a aplikace silového tréninku pro danou skupinu
* Možná rizika a nevhodné cviky pro danou skupinu
* Sestavení tréninkové jednotky včetně zahřátí, hlavní části a zklidnění.

|  |  |
| --- | --- |
| **skupina** | **JMÉNA A PŘÍJMENÍ** |
| senioři |  |
| děti |  |
| kardiaci |  |
| obézní jedinci |  |
| tréninková jednotka dle vybrané metody |  |