

# VINOHRADSKÁ ROZVRH LEKCÍ / TIMETABLE 3. 9. - 16. 12. 2018



PONDĚLÍ / MONDAY			ÚTERÝ / TUESDAY			STŘEDA / WEDNESDAY			ČTVRTEK / THURSDAY			PÁTEK / FRIDAY			SOBOTA / SATURDAY		
7:00	BODY TRAINING	Daniela S. 2	6:30	CYCLING	Zuzana M. Cyc.	7:00	LM BODYPUMP®	Martin N. 1	6:30	CYCLING	Zuzana M. Cyc.	7:00	BODY TRAINING	Daniela S. 2	10:00	LM BODYPUMP®	Monika S. 1
9:00	JÓGA	Marcela B. 2	7:00	LM GRIT STRENGTH®	Monika S. 1	7:00	CYCLING	Martin Š. Cyc.	9:00	PILATES	Hana K. 2	10:00	KRUHOVÝ TRÉNINK	Monika S. 2	10:00	CYCLING	Martin Š. Cyc.
10:00	KRUHOVÝ TRÉNINK	Martin M. 1	7:00	JÓGA	Martin N. 2	8:00	JÓGA	Pavel S. 2	10:00	BOX	Lukáš K. Boj.	10:00	BOX	Rostá O. Boj.	11:00	LM BODYCOMBAT®	Monika S. 1
10:00	BOX	Rostá O. Boj.	7:30	LM CXWORX®	Monika S. 1	10:00	KRUHOVÝ TRÉNINK	Martin M. 1	12:00	TOTAL BODY WORKOUT	Martina B. 1	17:20	LM BODYPUMP®	Kristýna S. 1	NEDĚLE / SUNDAY		
12:00	LM BODYPUMP®	Martin N. 1	10:00	BOX	Rostá O. Boj.	10:00	BOX	Rostá O. Boj.	12:30	LM CXWORX®	Martina B. 1	18:00	CYCLING	Karel B. Cyc.	11:00	LM GRIT® STRENGTH	Dan H. / Monika S. 1
17:30	LM BODYPUMP®	David P. 1	17:00	LM BODYSTEP®	Lucie M. 2	17:00	AEROBIC	Lucie P. 2	17:20	LM BODYPUMP®	Adéla H. 1	18:30	LM BODYBALANCE®	Kristýna S. 2	11:30	LM CXWORX®	Dan H. / Monika S. 1
17:30	DANCE AEROBIC	Lucie P. 2	17:30	LM GRIT® CARDIO	Adéla H. 1	17:30	LM BODYPUMP®	Michal H. 1	18:00	CYCLING	Pavla K. Cyc.	18:30	BOX	Rostá O. Boj.	18:00	CYCLING	Jiří Z. / Pavla K. Cyc.
17:30	CYCLING	Zdenka Z. Cyc.	18:00	BOX	Lukáš K. Boj.	18:00	LM BODYBALANCE®	Lucie P. 2	18:00	BOX	Lukáš K. Boj.				19:00	LM BODYPUMP®	Martin N. 1
18:30	LM BODYATTACK®	Patrik S. 1	18:05	LM CXWORX®	Lucie M. 1	18:00	CYCLING	Jiří Z. Cyc.	18:30	LM BODYATTACK®	Pepa S. 1				20:00	JÓGA	Martin N. 2
18:30	LM BODYBALANCE®	Lucie P. 2	18:05	LM BODYBALANCE®	Adéla H. 2	18:30	LM BODYCOMBAT®	Michal H. 1	18:30	LM BODYBALANCE®	Adéla H. 2						
18:30	BOX	Rostá O. Boj.	18:15	CYCLING	Karel B. Cyc.	18:30	BOX	Rostá O. Boj.	19:30	JÓGA	Martina A. 2						
18:30	CYCLING	Zdenka Z. Cyc.	18:35	LM BODYPUMP®	Lucie M. 1												
19:30	TABATA	Miroslav V. 1	19:10	JÓGA	Irena M. 2												
19:30	PILATES	Hana K. 2	19:30	CYCLING	Karel B. Cyc.												

Více informací naleznete na [www.fitnessbbc.cz/rozvrh](http://www.fitnessbbc.cz/rozvrh) / For more information [www.fitnessbbc.cz/en/schedule](http://www.fitnessbbc.cz/en/schedule)

Vinohradská 190, Praha 3  
Změna programu vyhrazena. / The schedule is subject to change without notice.

# CHARAKTERISTIKA LEKCÍ / CHARACTERISTICS OF LESSONS



## AEROBIC

Dynamické cvičení, při kterém se pomocí kombinací základních kroků tvoří choreografie. Lekce je celá v aerobním pásmu TF a je doplněna o zklidnění a strečink. Aerobic - basic je vhodný pro začátečníky.

## BODY TRAINING

Posilovací cvičení zaměřené na tvarování postavy za použití tyčí, činek, gumiček, overballů apod.

## BOX

Skladba box. tréninku: protažení, strečink. Rozcvička - opičí dráha (přeskoky, kotouly, kliky, hrazda, bradýlka, údery na pytel nebo box. podušku), technika boxu s trenérem (před zrcadlem, se závažím, bez závaží), údery na box. pytle, odhody medicinbalů ve dvojicích (rozvoj rychlostně-vytrvalostní dovednosti), přeskoky přes švihadlo, přes lavičky, gymnastika břicha, posilování, uvolnění.

## CYCLING

Kondiční trénink na stacionárním kole. Během lekce se pomocí volitelné zátěže střídá několik stylů (rovina, kopec, skoky, sprint), z kterých lze vytvořit celkový profil tratě. Instruktor udává a mění tempo za pomoci motivační hudby.

## DANCE AEROBIC

Aerobní lekce s obtížnější choreografií a kombinacemi základních aerobních i tanečních kroků a otoček.

## KRUHOVÝ TRÉNINK

Kruhový trénink je úžasným způsobem, jak získat svalovou sílu a zároveň vytrvalost, je skvělý pro budování hmoty i pro spalování tuků ze všech tělesných partií.

## Les Mills BODYPUMP®

Tréninkový program s nakládací činkou, který velmi rychle vyrýsuje a posílí celé vaše tělo. Lekce je zaměřena na budování svalů, zlepšení vytrvalosti a rozvoj všeobecného kondičního i pohybového základu. Během jedné hodiny procvičíte všechny hlavní svalové skupiny.

## Les Mills BODYATTACK®

Sportem inspirovaný kardio trénink zaměřený na budování síly a vytrvalosti. Tento vysoce energický trénink kombinuje atletické a aerobní prvky se silovým a stabilizačním cvičením. Za doprovodu moderní, motivační hudby využijete širokou škálu funkčních pohybů pro efektivní trénink celého těla.

## Les Mills BODYCOMBAT®

Lekce plná výbušných pohybů inspirovaných bojovými sporty jako například karate, taekwondo, kickboxing, muay thai nebo brazilské jiu jitsu. Cvičení se skládá z 10-ti skladeb rozdělených na bojový trénink (COMBAT), zaměřený na technické provedení a sílu horní a spodní části těla, a výkonnostní trénink (POWER), zaměřený na vytrvalost, rychlost a zvýšení fyzické kondice.

## Les Mills BODYBALANCE®

Cvičení inspirované jógou, tai-chi a pilates, které vás zanechá silnými, pružnými a soustředěnými. Učítáte opravdovou rovnováhu mezi myslí, tělem a duší. Každá lekce se skládá ze 45-ti minutového cvičebního bloku, ve kterém jsou obsaženy jednoduché i náročnější cviky vycházející z jednotlivých cvičebních disciplín. Následně se provádí 10-ti minutová meditace a relaxace.

## Les Mills BODYSTEP®

Je dynamická hodina se stepem. Jednoduché, atletické a zábavné intervalové cvičení, které se provádí ve dvou formátech - klasický a atletický. Budete zvyšovat a snižovat výšku stepu a trénovat na motivační hudbu, která vám zvedne tep až na maximum. Les Mills lekce mají svou pevnou choreografii, tedy bude pro vás snazší užít si hodinu, zda jste začátečník nebo pokročilý. Choreografie a hudba se mění každé tři měsíce.

## Les Mills GRIT®

Vysoce intenzivní, intervalový trénink, zaměřený na budování svalové hmoty a rýsování těla. Základní ingredienci jsou krátké cvičební intervaly silových a funkčních pohybů, prováděné v té nejvyšší možné intenzitě a krátké pauzy pro vydýchání a odpočinek. GRIT trvá pouze 30 minut, je to jeden z neefektivnějších, světově oblíbených tréninkových programů pro ty, kteří ze sebe chtějí během takto krátké doby vydat maximum.

## Les Mills CXWORX®

Lekce zaměřená na posílení svalů. Cvičí hluboké svaly, které jsou důležitou součástí silného těla. Silnější hluboké svaly vás činí lepším ve všem, co děláte, od každodenního života až po oblíbené sporty. Trvá pouze 30 minut, je to jeden z neefektivnějších posilovacích programů.

## PILATES

Izometrické, plynulé cvičení, zaměřené na zpevnění hlubokého svalového systému i problematických partií, vedoucí ke správnému držení těla. Pro zvětšení účinnosti lze použít balanční míčky (overbally).

## JÓGA

Cvičení založené na pravidelném opakování základních jógových pozic, které jsou dynamicky řazeny za sebou. Je zaměřena na vyrovnání svalové nerovnováhy, tvarování problémových partií, protažení svalů, uvolnění a relaxaci.

## TABATA

Intervalový trénink o vysoké intenzitě, který je sestaven ze cviků provádějících se 20 vteřin v plné intenzitě a 10 vteřin odpočinku. Tento druh cvičení přispívá ke zlepšení kardiovaskulárního systému a všech fyzických schopností - síla, výdrž, koordinace a rychlost. Během cvičení se zapojují všechny důležité svaly na těle.