

Šport in zdrav življenjski slog študentov

1. semester

Teden	Vsebina	Ure	Način izvedbe	Prostor
1	T: Priporočila za zdrav življenjski slog, Diagnostika, Gibalni odmori, Vloga mišic	5	Predavanja	Predavalnica
2	P: Fitnes diagnostika - telesna sestava, moč, gibljivost	2	Vaje	Fitnes FŠ
3	P: Fitnes diagnostika - aerobna vzdržljivost	2	Vaje	Park Slovan/Telovadnica FŠ
4	P: Telesna vadba za aerobno vzdržljivost	2	Vaje	Park Slovan/Fitnes FŠ
5	P: Telesna vadba na fitnes napravah - hipetrofija/oblikovanje telesa	2	Vaje	Fitnes FŠ
6	P: Osebni program telesne vadbe na napravah	2	Vaje	Fitnes FŠ
7	P: Osebni program telesne vadbe na napravah	2	Vaje	Fitnes FŠ
8	P: Osebni program telesne vadbe na napravah	2	Vaje	Fitnes FŠ
9	P: Osebni program telesne vadbe na napravah	2	Vaje	Fitnes FŠ
10	P: Osebni program telesne vadbe na napravah	2	Vaje	Fitnes FŠ
11	P: Osebni program telesne vadbe na napravah	2	Vaje	Fitnes FŠ
12	P: Pohodništvo in telesna vadba za moč na otokih športa	2	Vaje	Rožnik
13	P: Funkcionalna vadba za psihično sprostitvev	2	Vaje	Fitnes FŠ

2. semester

Teden	Vsebina	Ure	Način izvedbe	Prostor
1	P: Funkcionalna vadba za gibalno učinkovitost z lastno težo - trup	2	Vaje	Fitnes FŠ
2	P: Funkcionalna vadba za gibalno učinkovitost z lastno težo- spodnje okončine	2	Vaje	Fitnes FŠ
3	P: Funkcionalna vadba za gibalno učinkovitost z lastno težo - zgornje okončine	2	Vaje	Fitnes FŠ
4	P: Funkcionalna vadba z elastikami	2	Vaje	Fitnes FŠ
5	P: Funkcionalna vadba na nestabilni površini (velike in male žoge, pol žoge...)	2	Vaje	Fitnes FŠ
6	P: Funkcionalna vadba z vadbenimi trakovi (TRX)	2	Vaje	Fitnes FŠ
7	P: Funkcionalna vadba na otokih športa	2	Vaje	Park Slov
8	P: Funkcionalna vadba z igro	2	Vaje	Fitnes FŠ
9	P: Funkcionalna vadba, pilates in joga	2	Vaje	Fitnes FŠ
10	P: Funkcionalna vadba na klopeh	2	Vaje	Park Slov
11	P: Fitnes diagnostika - telesna sestava, moč, gibljivost	2	Vaje	Fitnes FŠ
12	P: Fitnes diagnostika - aerobna vzdržljivost	2	Vaje	Park Slovan/Telovadnica FŠ