

Legenda:

Nové športy:

- **Bouldering** – základný výcvik na horolezeckej stene
- **Funkčný tréning** - kombinácia silových, rýchlostno – vytrvalostných a koordinačných cvičení zameraných na dosiahnutie optimálnej kondície
- **Floorwork** – Kondičné cvičenie a posilňovanie na zemi. Novinkou v tom cvičení je používanie rôznych čiar na volejbalovom, basketbalovom, tenisovom ihrisku a novo vytvorených čiar rôznych geometrických tvarov. Zahrievacia časť bude vo forme atletickej abecedy a prvkov aerobiku. V hlavnej časti hodiny sa bude striedať forma kruhového tréningu a skupinového posilňovania.

Označenie športov :

Ae – aerobik – step, začiatovníčky, body form

Ba – basketbal

Be – bedminton

Fb – florbal

Pl – plávanie

SM-systém

Bo - bouldering

Jg – joga

Pil – pilates

SF – sálový futbal

Te – tenis

ST – stolný tenis

Vo – volejbal

Po – posilňovanie

FT – funkčný tréning

FW - floorwork

D2S – drop 2 sizes

Run FF – run for fit – beh pre zdravie

Poznámka: Rozvrh hodín je ponukou pre povinnú a voliteľnú športovú aktivitu. Hodiny, ktoré sa nenaplnia budú zlúčené alebo zrušené. Sledujte prosím oznamy ÚTVŠ: <https://www.upjs.sk/pracoviska/ustav-telesnej-vychovy/>