

Tabata

Tabata je forma HIIT tréningu (high intensity interval training - vysoko intenzívny intervalový tréning) pôvodom z Japonska a patrí k náročnejším tréningom. Nejedná sa o klasické cvičenie, ale o kardio cvičenie počas krátkych intervalov striedajúcich sa s pauzami. Tabata je ideálnym tréningom, pokiaľ si chceš zlepšiť kondíciu, zhodiť pár kíľ, spevniť si celé telo a zosilniť, a to pri cvičení len s vlastnou váhou. Tabata je určená pre každého v rôznych vekových kategóriách od detí po dospelých.



Miesto: CVČ, EP Charkovská 1

Deň a čas: Streda o 15:30 hod.

Vek: 7 až 18 rokov.

Počet: 12 členov



Zápis prebieha v pracovných dňoch od 4. septembra 2023

Vedúci: Bc. Matej Mikláš

Tel. 055/641 14 11 www.cvckosice.sk, cvc@cvckosice.sk

Informácia o záujmovom útvere

Názov záujmového útvaru: **Tabata**

Kód ZÚ: 11231

Meno a kontakt na vedúceho ZÚ: **Bc. Matej Mikláš**
cvc@cvckosice.sk
055/641 14 11

Miesto a čas konania ZÚ: CVČ, EP Charkovská 1, Tanečná miestnosť č. 01
Streda od 15:30 do 17:00 hod.

Vek: od 7 do 18 rokov

Max. počet členov: 12

September 2023	20., 27.
Október 2023	4., 11., 18., 25.
November 2023	8., 15., 22., 29.
December 2023	6., 13., 20.
Január 2024	10., 17., 24., 31.
Február 2024	7., 14., 21.
Marec 2024	6., 13., 20., 27.
Apríl 2024	3., 10., 17., 24.
Máj 2024	15., 22., 29.
Jún 2024	5., 12.

Popis záujmového útvaru: **súbor kardio cvičení**, ktoré podporujú pružnosť a vytrvalosť svalov prostredníctvom kardio cvičení. Cviky zlepšujúce pohybovú koordináciu a kondíciu. Osvojenie si správnej techniky prevedenia základných cvikov.

Priebeh ZÚ: 15:30 – zraz vo vestibule

15:30 – 15:40 – odchod do šatne, prezliekanie

15:40 – 16:50 – samotné cvičenie (podľa potreby prestávka)

16:50 – 17:00 – odchod do šatne, prezliekanie

Doplňujúce činnosti nad rámec pravidelnej činnosti: - Mikuláš pre členov ZÚ, Centropárty

- Po dohode s pedagogickým vedúcim ZÚ sa môže zákonný zástupca priamo zúčastniť konania ZÚ (otvorená hodina pre rodičov).
- V prípade neprítomnosti člena na ZÚ sa úhrada čiastočných nákladov nevracia.
- V prípade akýchkoľvek otázok kontaktujte pedagogického vedúceho ZÚ. Ak nie ste spokojný s jeho odpoveďou, kontaktujte priameho nadriadeného - RNDr. Labovská Helena 0911 873 169 alebo e-mail : labovska@cvckosice.sk
- Počas konania ZÚ sa členovia riadia školským poriadkom zverejneným na stránke www.cvckosice.sk
- Pri odhlasovaní členov zo záujmového útvaru je nutné vyplniť odhlášku.
- Vedúci záujmového útvaru si vyhradzuje právo na zmenu výchovno – vzdelávacej činnosti a priestoru.
- 14.06.2024 CENTROPÁRTY – slávnostné ukončenie záujmovej činnosti. Tešíme sa na spoluprácu v školskom roku 2023/2024