

URNIK IN PREDMETNIK

TRENER – III. stopnja usposabljanja

## TRENER FITNESA

Skupaj: 64 ur

●●●

### NEDELJA, 21. 10. 2018 (BIC, Ižanska 10, 1000 Ljubljana)

09.00 – 14.45 dr. Bojan Knap – Posebnosti prehrane športnikov in dodatki v  
športni prehrani 6 ur  
*Opomba: teoretične vsebine (ni potrebe po športni opremi)*

●●●

### SOBOTA, 27. 10. 2018 (Kettlebell center, Kopna pot 6, 1000 Ljubljana)

09.00 – 12.00 Gregor Sobočan/Metode za razvoj posameznih gibalnih sposobnosti 3 ure  
12.00 – 13.00 KOSILO  
13.00 – 16.00 Gregor Sobočan/Metode za razvoj posameznih gibalnih sposobnosti 3 ure  
*Opomba: praktične vsebine (potrebujete športno opremo)*

### NEDELJA, 28. 10. 2018 (Kettlebell center, Kopna pot 6, 1000 Ljubljana)

09.00 – 12.00 Gregor Sobočan/Opredelitev posebnih skupin 3 ure  
12.00 – 13.00 KOSILO  
13.00 – 16.00 Gregor Sobočan/Opredelitev posebnih skupin 3 ure  
*Opomba: praktične vsebine (potrebujete športno opremo)*

●●●

### SOBOTA, 03. 11. 2018 (BIC, Ižanska 10, 1000 Ljubljana)

09.00 – 12.45 dr. Boris Sila – kardiorespiratorni in vzdržljivostni trening 4 ure  
12.45 – 13.45 KOSILO  
13.45 – 17.30 dr. Boris Sila – Bodybuilding 4 ure  
*Opomba: teoretične vsebine (ni potrebe po športni opremi)*

### NEDELJA, 04. 11. 2018 (BIC, Ižanska 10, 1000 Ljubljana)

09.00 – 12.45 Tomaž Fuchs – Živčno mehanske osnove gibanja 4 ure  
12.45 – 13.45 KOSILO  
13.45 – 17.30 Tomaž Fuchs – Živčno mehanske osnove gibanja 4 ure  
*Opomba: teoretične vsebine (ni potrebe po športni opremi)*

●●●

### SOBOTA, 10. 11. 2018 (MyGym, Zabretova 1, Ljubljana)

08.00 – 12.00 Damjan Čanžek – Kineziologija in poznavanje gibalnih struktur 4 ure  
12.00 – 13.00 KOSILO  
13.00 – 17.00 Damjan Čanžek – Kineziologija in poznavanje gibalnih struktur 4 ure  
*Opomba: praktične vsebine (potrebujete športno opremo)*

**NEDELJA, 11. 11. 2018 (MyGym, Zabretova 1, Ljubljana)**

**08.00 – 12.00** Damjan Čanžek – Kineziologija in poznavanje gibalnih struktur **4 ure**

**12.00 – 13.00** KOSILO

**13.00 - 17.00** Damjan Čanžek – Osnove proprioceptivne vadbe **4 ure**

*Opomba: praktične vsebine (potrebujete športno opremo)*

•••

**SOBOTA, 17. 11. 2018 (BIC, Ižanska 10, 1000 Ljubljana)**

**09.00 – 12.45** dr. Katja Tomažin - Živčno mehanske osnove gibanja **4 ure**

**12.45 – 13.45** KOSILO

**13.45 - 14.30** dr. Katja Tomažin – Živčno mehanske osnove gibanja **4 ure**

*Opomba: teoretične vsebine (ni potrebe po športni opremi)*

**NEDELJA, 18. 11. 2018 (BIC, Ižanska 10, 1000 Ljubljana)**

**09.00 – 12.45** dr. Iztok Retar – Preverjanje lastnosti in sposobnosti, ter vrednotenje rezultatov **4 ure**

*Opomba: teoretične vsebine (ni potrebe po športni opremi)*

**12.45 – 13.45** KOSILO

**13.45 – 15.30** Miha Bec Kineziologija in poznavanje gibalnih struktur **2 uri**

*Opomba: praktične vsebine (potrebujete športno opremo)*