# ROZPIS LEKCÍ A ODBORNÝCH SEMINÁŘŮ 3D FITNESS KONGRES - POHYB A ZDRAVÍ 2018 - SOBOTA 2.6.2018

Marko Geršak (SL) · Silvia Pozzato (IT) · Kamil Zásada (PL) · Iva Mojžíšková · Václav Krejčík · Jakub Šamberger · Jakub Wurzel lektor 3DFA · Petr Peč lektor 3DFA · Filip Raptopulos lektor 3DFA · Robert Chott lektor 3DFA · Jan Novosad lektor 3DFA · Václav Rázl lektor 3DFA · Jaroslav Cabalka lektor 3DFA · Jan Marvan lektor 3DFA · Ondřej Kredba lektor 3DFA · Michaela Raptopulu lektor 3DFA · Kateřina Antošová lektor 3DFA · Michaela Karbanová · Michael Reichl

Martin Strážnický · Filip Staněk · Vladimíra Malinová · Aranka Skopalíková · Filip Rata · Jan Větrovský

| | WORKOUT/ BODY & MIND | | ARÉNA FUNKČNÍHO TRÉNINKU | | | | | | | | | 3D FITNESS CLINIC - WORKSHOPY | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | FUNCT.GROUP EXERCISE | BODY & MIND | TRX® - závěsný systém | TRX RIP® trainer | ViPR® | GUN-eX® & Lodní lana | multifunkční stanoviště FTS | Funkční zóna ESCAPE | Funkční zóna TRX | FLOWIN | LEBERT systém | Vývojová kineziologie ve fitness | 3D FITNESS CLINIC - TRX | Maximalizace sportovního tréninku | Atletický trénink dětí a mládeže |
| 09:00 - 10:00 | TABATA training<br>Kamil Zásada | Yoga pro zdravá záda<br>Jakub Šamberger | **MOBILITA & SÍLA** - *Největší lekce funkčního tréninku na ploše 1200m².* Lekce pod vedením Master trenérů 3D FITNESS ACADEMY. * rezervace na lekci nutná | | | | | | | | | Zdravá Záda<br>M. Strážnický | TRX for Yoga<br>M. Raptopulu | 5 tipů jak na správnou techniku cviků - základ maximalizace výkonu<br>J. Marvan | Smart Body - V rytmu pohybu<br>F. Staněk |
| 10:15 - 11:15 | FUSION HIIT<br>Marko Geršak | OLIT BASIC<br>Silvia Pozzato | TRX® Strong - J. Wurzel<br>TRX® FIT - J. Wurzel | RIP Performance- F. Staněk<br>RIP Power Advanced - F. Staněk | ViPR Basic - P. Peč<br>ViPR Vitality - P. Peč | GUN-eX® Strong - O. Kredba<br>GUN-eX® Speed - O. Kredba | FTS - J. Novosad<br>FTS - J. Novosad | Circuit Training Endurance - K. Antošová<br>Circuit Training Strenght - K. Antošová | Sport Performance - Lunge & Squat - M. Karbanová<br>Sport performance - Push & Pull - M. Karbanová | Flowin Basic - J. Větrovský<br>Flowin Adv.- J. Větrovský | Equalizer Corektor - F. Rata<br>Buddy System Cooperator F. Rata | 5 nejčastějších mýtů ve fitness V. Rázl | TRX Duo<br>F. Raptopulos | Diagnostika a kompenzace<br>R. Chott | Dynamity v nohách a rukách<br>M. Strážnický |
| 11:30 - 12:30 | Total Body STEP<br>Iva Mojžíšková | Jemná vinyasa yoga<br>Václav Krejčík | **EXPLOZIVITA & RYCHLOST** - *Největší lekce funkčního tréninku na ploše 1200m².* Lekce pod vedením Master trenérů 3D FITNESS ACADEMY. * rezervace na lekci nutná | | | | | | | | | 5 nejčastějších mýtů ve fitness V. Rázl | TRX for Yoga<br>M. Raptopulu | 3 pravidla tréninku síly<br>R. Chott | Hravé fitness aneb trénink nejen pro děti<br>F. Raptopulos |
| | **Tombola 3D FITNESS 1. část - probíhá v době 13.00 - 13.30 hod. v Aréně funkčního tréninku** | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 - 14:30 | 3D PUMP<br>Kateřina Antošová | FUSION PILATES<br>Marko Geršak | TRX® Flow - J. Wurzel<br>TRX® Strong - J. Wurzel | RIP Power Advanced - P. Peč<br>RIP Performance - P. Peč | ViPR Mobility - R. Chott<br>ViPR Mobility - R. Chott | GUN-eX® Power - O. Kredba<br>GUN-eX® Strong - O. Kredba | FTS - J. Novosad<br>FTS - J. Novosad | Circuit Challenge - J. Cabalka<br>Circuit Training Endurance - J. Cabalka | Sport Performance - Challenges Basic - F. Raptopulos<br>Sport Performance - Challenges Advanced - F. Raptopulos | Flowin Pilates - J. Větrovský<br>Flowin Basic- J. Větrovský | LTS Intensive - F. Rata<br>Equalizer Drill - F. Rata | Zdravá Záda<br>M. Strážnický | TRX for Yoga<br>M. Raptopulu | 5 tipů jak na správnou techniku cviků - základ maximalizace výkonu<br>J. Marvan | Smart Body - V rytmu pohybu<br>F. Staněk |
| 14:45 - 15:45 | TBW<br>Kamil Zásada | Power FUSION<br>Vašek Krejčík a Jakub Šamberger | **HIIT** - *Největší lekce funkčního tréninku na ploše 1200m².* Lekce pod vedením Master trenérů 3D FITNESS ACADEMY. * rezervace na lekci nutná | | | | | | | | | 5 nejčastějších mýtů ve fitness V. Rázl | TRX Plank 20x jinak<br>J. Wurzel | Diagnostika a kompenzace<br>R. Chott | Inspirace zvířecí říší<br>J. Novosad |
| | **Tombola 3D FITNESS 2. část - probíhá v době 15.45 - 16.00 hod. v Aréně funkčního tréninku** | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 - 17:00 | Port de bras<br>Iva Mojžíšková | OLIT 5 ELEMENTS<br>Silvia Pozzato | TRX® FIT - F. Staněk<br>TRX® Flow - F. Staněk | RIP Performance - J. Wurzel<br>RIP Power Advanced - J. Wurzel | ViPR Performance - P. Peč<br>ViPR Recondition - P. Peč | GUN-eX® Speed - O. Kredba<br>GUN-eX® Power - O. Kredba | FTS Dynamite Legs - M. Strážnický<br>FTS Games - M. Strážnický | Circuit Challenge - M. Karbanová<br>Circuit Training Endurance - M. Karbanová | Sport performance - Plank & Squat - M. Reichl<br>Sport performance - Rotate & Hinge M. Reichl | Flowin Adv. - J. Větrovský<br>Flowin Pilates - J. Větrovský | Buddy System Chalenge - F. Rata<br>LTS Intensive - F. Rata | Komplexní trénink břišních svalů V. Rázl | Mobilní ramena s TRX<br>J. Novosad | 3 pravidla tréninku síly<br>R. Chott | Hravé fitness aneb trénink nejen pro děti<br>F. Raptopulos |

3D kongres – VŠE PRO FITNESS A FUNKČNÍ TRÉNINK FITNESS

HLAVNÍ PARTNER: MATRIX · TRX Suspension Training · escape

PARTNEŘI: total gym · FUNCTION TRAINING STATION · GUN-eX trafolog system · VIPR · LEBERT · move & yoga · FLOWIN · fitness STATERA · miha bodytec made in germany · ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ · clubspire · aerobic.cz · VENICE BEACH · OPIUM · ČESKÁ KOMORA FITNESS · CZECHBEAST · FISAF.CZ ŠKOLA FITNESS PROFESIONÁLŮ

VEŠKERÉ INFORMACE O LEKTORECH A PŘEDNÁŠEJÍCÍCH NALEZNETE NA WWW.3DFITNESSKONGRES.CZ

* Pořadatelé si vyhrazují právo na změnu programu.