**Kondiční tréninky pro každého**

Jde o kondiční tréninky, které jsou zaměřeny na **rozvoj svalstva a pohybového aparátu celého těla**. Během každé tréninkové hodiny se využívá především metod cardio tréninku, manuální rezistence a velký důraz je kladen na core trénink.

Tréninkové hodiny budou rozděleny dle fyzické zdatnosti jednotlivce. Ke zjištění aktuální fyzické kondice každého z klientů slouží první hodina na které se setkáme.

Kondiční trénink je vhodný pro **muže i ženy**, bez ohledu na aktuální fyzickou kondici a věk.

Nejsem příznivcem pouze tréninkového drilu, upřednostňuji navázání důvěry mezi mnou a klienty a osobní přístup ke každému. Se mnou může každý zlepšit svoji kondici, formovat svoje tělo a zlepšit svůj celkový fyzický stav, **stačí jen začít !!!**

**Cena : 70.-Kč Místo: sál Obecního domu**

**Termín: středa: 18 - 19 hod.**

 **neděle: 19 - 20 hod.**

**Kontakt:** Ivana Kafková, fitness trenér KMFC Olomouc

 tel.: 732 912 964

 e-mail: ikafkova1@seznam.cz

 facebook: Ivka Kafková - kondiční trenér

 trenernadoma.blog.cz

****

 **Něco o mně :**

 mistryně ČSSR 1977 a vícemistryně ČSSR 1976,1978 ve

 sport.gymnastice - ml. žákyně

     2010 – 2012 – Pardubická devítka 2. místo

    2013 – Pardubická devítka 3. místo

 **EXTRÉMNÍ ZÁVODY**

   24 hodinový maraton v aerobiku 1988

  Triatlon  1992, 1993, 1994,1997

Olomoucký půlmaraton  2010, 2011, 2012, 2013, 2014

Půlmaraton Karlovy Vary 2014

Půlmaraton Praha 2014

Půmaraton České Budějovice 2014

Košický maraton 2012, 2013

Bobr cup 2003, 2004, 2005

UNITOP Závod dračích lodí Kojetín 2013