
Aerobně-rezistentní kruhový trénink



Jedná se o typ tréninku, který optimálně kombinuje aerobní (rotoped, chůze na páse, veslařský trenažér a eliptický trenažér) a posilovací (posilovací stroje, cvičební gumy, míče, činky a další pomůcky) cvičení.

Jednotlivé cviky se pravidelně střídají a v průběhu tréninku projde každý účastník postupně všechna stanoviště tak, aby bylo dostatečně procvičené celé tělo a nedošlo k přetížení kardiovaskulárního a pohybového aparátu.

[? Zpět](#)