

Lekciju cikla

“Pats sava ķermeņa mākslinieks”

Programma

I. Lekcija

Otrtdiena, 01.12.2015. no plkst. 18:00-20:00

- Uzturs sportistiem un tiem, kas gatavojas mainīt savu uzturu
- Olbaltumvielu nozīme, kad un kā tās dozēt, lai panāktu muskuļu masas pieaugumu vai svara samazināšanu
- Darbības trenāžieru zālē - metodes un veidi, lai panāktu muskuļu masas pieaugumu
- Ko darīt iesācējiem fitnesa zālēs?

II. Lekcija

Trešdiena, 02.12.2015. no plkst. 18:00-20:00

- Ogļhidrātu nozīme, kad un kā tos dozēt, lai panāktu muskuļu masas pieaugumu vai svara samazināšanu.
- Darbības trenāžieru zālē - metodes un veidi, lai iegūtu izteiktas ķermeņa formas

III. Lekcija

Ceturtdiena, 03.12.2015. no plkst. 18:00-20:00

- Taukvielu nozīme, kad un kā tās dozēt, lai panāktu muskuļu masas pieaugumu vai svara samazināšanu
- Kā sastādīt sev individuālo ēdienkarti
- Darbības trenāžieru zālē - kā sastādīt sev pilnu individuālo treniņu ciklu