

## Študentské dni nitrianskych univerzít

### Cvičenie online

**Usporiadateľ :** študenti 1. roč. Bc. Športu a rekreácie z Katedry telesnej výchovy a športu PF UKF

**Dátum :** 15.11.2021

**Čas :** 18:00

**Účastníci :** študenti nitrianskych univerzít, bez rozdielu pohlavia

**Miesto :** online na [meet.ukf.sk/Veis](https://meet.ukf.sk/Veis), priestor na cvičenie je na študentovi (stačí cca 2x2m)

**Obmedzenie štartu :** bez obmedzení

**Popis/ cieľ :** cvičenia sú zamerané na posilnenie celého tela, formovanie postavy, vytrvalosť, rast svalovej hmoty

**Prihlášky :**

- prihlasovanie prebehne na mailovej adrese
- [ukfcvicienie2021@gmail.com](mailto:ukfcvicienie2021@gmail.com)
- do 14.11.2021 21:00
- prihláška - meno, priezvisko, ročník, odbor

**Technické ustanovenie :**

1. cvičiaci musí mať k dispozícii funkčnú kameru a mikrofón (na možné opravovanie techniky cvičení, príp. otázky)
2. V prípade výdržových cvičení má cvičiaci len jeden pokus