

Fakultet zdravstvenih studija

-preddiplomski sveučilišni studij Fizioterapije

- 1. godina –

Redovan studij Izvedbeni nastavni plan – satnica za akademsku 2024./2025. godinu**Kolegij: Osnove motoričkih transformacija vježbe**

Dan	Sat	Tema	Oblik nastave	Dvorana	Skupina	Nastavnik
Utorak, 7. siječanj 2025	A: 15h B: 16h C:17h	Vježbe HIIT whole body trening (miš izdržljivost); mobilnost i fleksibilnost	vježbe	Dvorana kampusa u Rodoču (Gim)	Skupine A,B,C	prof.dr.sc. Mile Čavar
Srijeda, 8. siječanj	A: 15h B: 16h C:17h	Mobilnost i fleksibilnost, koordinacija, ravnoteža, dijagnostika aerobne izdržljivosti	vježbe	Dvorana kampusa u Rodoču (ZD)	Skupine A,B,C	prof.dr.sc. Mile Čavar
Četvrtak, 9. siječanj	A: 15h B: 16h C:17h	HIIT whole body trening (miš izdržljivost) ; vježbe jakosti i miš. Iz. ekscentrične kontrakcije sa svojim tijelom i otporima (naglasak na gornji dio i trup)	vježbe	Dvorana kampusa u Rodoču (Gim)	Skupine A,B,C	prof.dr.sc. Mile Čavar
petak, 10. siječanj	A: 9h B: 10h C:11h	Vježbe jakosti i miš iz na trenažerima, donji dio + trup	vježbe	Master fitness (Rodoč – Put za aluminijski)	Skupine A,B,C	prof.dr.sc. Mile Čavar
Ponedjeljak, 13. siječanj	A: 14:30 B: 15:30 C:16:30	Dijagnostika aerobne izdržljivosti, određivanje parametara opterećenja. Trening aerobne izdržljivosti, standardni (shuttle run)HIIT 2 x 3,5-4min	vježbe	Dvorana kampusa u Rodoču (ZD)	Skupine A,B,C	prof.dr.sc. Mile Čavar
Utorak, 14. siječanj 2025	A: 9h B: 10h C:11h	Vježbe jakosti i miš iz na trenažerima (gornji dio i trup)	vježbe	Master fitness (Rodoč – Put za aluminijski)	Skupine A,B,C	prof.dr.sc. Mile Čavar
Srijeda, 15. siječanj	A: 14:30 B: 15:30 C:16:30	Koordinacija, Standardni shuttle run HIIT 3 x 3,5-4min; mobilnost i fleksibilnost	vježbe	Dvorana kampusa u Rodoču (ZD)	Skupine A,B,C	prof.dr.sc. Mile Čavar
Četvrtak, 16. siječanj	15:00h – 18:00	PREDAVANJE ZAOSTALO	predavanje	Fakultet zdravstvenih studija Amfitetar III kat	Skupine	prof.dr.sc. Mile Čavar
petak, 17. siječanj	A: 9h B: 10h C:11h	Vježbe jakosti i miš iz na trenažerima i utezima– ekscentrična i statička kontrakcija	vježbe	Master fitness (Rodoč – Put za aluminijski)	Skupine A,B,C	prof.dr.sc. Mile Čavar

Ponedjeljak, 20. siječanj	A: 15h B: 16h C:17h	HIIT whole body trening (miš izdržljivost) , mobilnost i fleksibilnost, koordinacija	vježbe	Dvorana kampusa u Rodoču (Gim)	Skupine A,B,C	prof.dr.sc. Mile Čavar
Utorak, 21. siječanj 2025	A: 9h B: 10h C:11h	vježbe jakosti i miš iz na trenažerima s ekscentričnom i statičkom kontrakcijom	vježbe	Master fitness (Rodoč – Put za aluminijski)	Skupine A,B,C	prof.dr.sc. Mile Čavar
Srijeda, 22. siječanj	A: 15h B: 16h C:17h	Trening aerobne izdržljivosti - standarni shuttle run HIIT 2 x 3,5-4min; mobilnost i fleksibilnost; ravnoteža	vježbe	Dvorana kampusa u Rodoču (ZD)	Skupine A,B,C	prof.dr.sc. Mile Čavar
Četvrtak, 23. siječanj	A: 15h B: 16h C:17h	Trening ekscentrične i stat. kontrakcije , vježbe trupa za donji ukriženi sindrom,	vježbe	Dvorana kampusa u Rodoču (Gim)	Skupine A,B,C	prof.dr.sc. Mile Čavar
petak, 24. siječanj	A: 15h B: 16h C:17h	Finalno testiranje aerobne izdržljivosti Beep test + 2 x 4min HIIT nad 100% MAVa	vježbe	Dvorana kampusa u Rodoču (ZD)	Skupine A,B,C	prof.dr.sc. Mile Čavar