

**Predmet: DIMENZIONIRANJE ŠPORTNE VADBE ZA RAZLIČNE CILJNE SKUPINE**

**Število KT: 6**

**Vsebina:**

- Razumevanje fizioloških procesov pri različnih populacijah (hormoni, kri...)
- Osnove splošne fizične priprave
- Motorična učinkovitost in kontrola v različni populaciji
- Priprava vadbenih planov za različne populacije, za posamezne telesne segmente
- Osnove aerobne in anaerobne vadbe, ter njuna primernost v določenih ciljnih skupinah