

Abstrakt

- Název:** Využití kruhového tréninku pro kultivaci silových předpokladů ve fitcentru
- Zpracoval:** Jan Svoboda
- Vedoucí bakalářské práce:** Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.
- Cíle:** Hlavním cílem je zjistit, za jakým účelem klienti docházejí na kruhové tréninky, jaké je jejich zaměření a čeho se snaží dosáhnout. Následně zjistit na kolik je kruhový trénink efektivní a jak jim pomáhá se k jejich cílům přiblížit.
- Metody:** Pro výzkum byla využita forma literární rešerše a ankety pro zjištění požadovaných výsledků u klientů na kruhovém tréninku.
- Výsledky:** Klienti si přednostně vybírají kruhový trénink a dle jejich subjektivního pocitu jsou spokojeni s vedením i se svými výsledky a plnění jejich cílů.
- Klíčová slova:** Kruhový trénink, funkční trénink, silová vytrvalost