

2.C SAMOŠTÚDIUM 9.11.2020 – 13.11.2020

MAT – Mgr. Čakajdová lubicacakajdova@gmail.com

Pozorne nastudovať Konštantnú funkciu a priamu úmernosť.

Vypracovať previerku a poslať na / lubicacakajdova@gmail.com/. do 13.11.2020 ďakujem, Čakajdová

(str. 1)

(1) NAUCIŤ

2.) TC: KONŠTANTNÁ F. $f: y = b$

b je reálné č.

napríklad konšt. f.

$f_1: y = 3$
 $f_2: y = -5$
 $f_3: y = 1$
 $f_4: y = 0$

}

vo výpise chýba člen s premennou " x "

v výpise je iba číslo b (reálne = hociké)

KONŠTANTNOU F nazývame každú f v tvaru výpisu: $f: y = \text{číslo}$

GRAFOM KAŽDEJ KONŠTANTNEJ FUNKCIE je priamka, vodorovná = rovnobežná s osou x

VLASTNOSTI KONŠTANTNEJ F: nie je ani rastúca, ani klesajúca

KONŠT. F je teda nerastúca a súčasne neklesajúca

je preto aj ohraničovaná (f_1 : ujde nahor do $+\infty$
 f_2 : ujde nadol do $-\infty$)

(2.C) od 6.11. – 13.11.2020

PREVERENIE VED. POSLAŤ DO 13.11.2020

(lubicacakajdova@gmail.com)

PRÍKLAD (1)

Dané sú konšt. funkcie:

$f_1: y = -1$
 $f_2: y = 3$
 $f_3: y = 1$
 $f_4: y = 0$
 $f_5: y = -8$

a.) načrtnite grafy

b.) zapíšte vlastnosti

f_1 : nerastúca a neklesajúca
je ohraničovaná

f_2 : nerastúca a neklesajúca
je ohraničovaná

f_3 : je nerastúca a neklesajúca
je ohraničovaná

f_4 : je to os " x "
je nerastúca a neklesajúca
je ohraničovaná

f_5 : je nerast. a neklesajúca
ohraničovaná

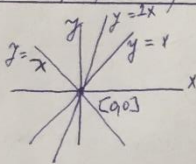
NAUČIT!

TC: PRIAMA ŪHERNOST je špeciálna lineárna f (jednočeta) $y = a \cdot x$

Priama ūmernost zápis: $f: y = a \cdot x$ $a \in \mathbb{R}$ $b = 0$ „a“ je úborovňací c.

- napr.:
- $f_1: y = -2 \cdot x$
 - $f_2: y = x$
 - $f_3: y = -x$
 - $f_4: y = 5 \cdot x$
 - $f_5: y = -5 \cdot x$

Graf priamej ūmernosti



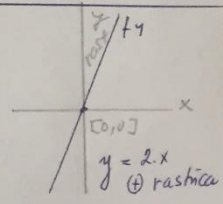
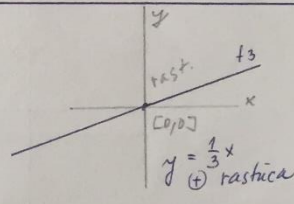
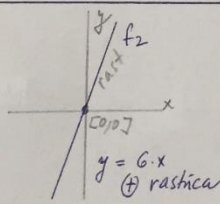
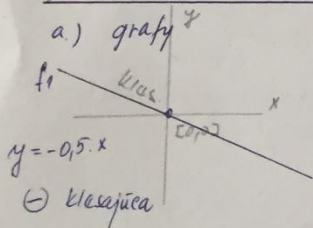
je šikmá priamka, (je šikmá, lebo má „x“)
 graf vždy prechádza cez $[0,0]$ (lebo $b = 0$)
 graf je buď - rastúci monotónny
 alebo - klesajúci monotónny

Cvičenie (vyriešané)

(Pr.)

dané sú funkcie: priame ūmernosti:

- $f_1: y = -0,5 \cdot x$ a) načrtnite graf
- $f_2: y = 6 \cdot x$ b) zapíšte vlastnosti
- $f_3: y = \frac{1}{3} \cdot x$
- $f_4: y = 2 \cdot x$



b.) vlastnosti

$f_1: y = -0,5 \cdot x$
 je klesajúca monotónna
 nie je ohraničená

$f_2: y = 6 \cdot x$
 je rastúca monotónna
 nie je ohraničená

$f_3: y = \frac{1}{3} \cdot x$
 je rastúca monot.
 nie je ohraničená

$f_4: y = 2 \cdot x$
 je rastúca
 monotónna
 nie je ohraničená

PREVERENIE VEDOMOSTI: 2.C poslat (lvbiacalajdova@gmail.com) do 13.11.2020.

KONŠTANTNÁ F + PRIAMA ŪHERNOSŤ

ZADANIE ŪLOH

RIEŠTE (ZAPÍŠTE + VÝSLEDKY)

Pr. 1) Dané sú f:

- $f_1: y = -5x$
- $f_2: y = 12$
- $f_3: y = \frac{4}{3} \cdot x$
- $f_4: y = x$
- $f_5: y = -x$
- $f_6: y = 0,7x$
- $f_7: y = -3$

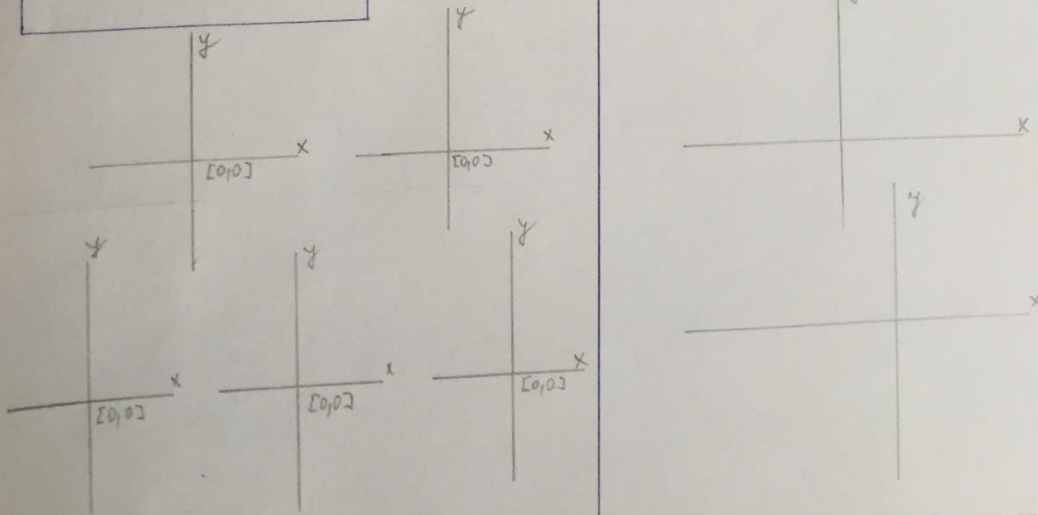
a.) vyplňte a, b		b.) vyplňte: (stačí f_1, \dots, f_7)
a =	b =	monot. rastúca f:
a =	b =	
a =	b =	monot. klesajúca f:
a =	b =	
a =	b =	nerastúca a neklesajúca súčasne:
a =	b =	

c.) vyplňte priamu ūmernosť + načrtnite grafy priamych ūmerností

d.) vyplňte konštantnú funkciu + načrtnite grafy konštantných f.

PRIAME ŪHERNOSTI SŪ:

KONŠTANTNÉ F SŪ:



SJL - PaedDr. Krajčovičová

Vymenovať hlavné a vedľajšie vetné členy

Definovať úlohu vetných členov vo vete

Vysvetliť ich charakteristiku, otázky a druhy

Charakterizovať prvú a druhú vlnu slovenského realizmu

Vymenovať predstaviteľov slovenského realizmu

Hlavné a vedľajšie vetné členy

Vetný člen – je plnovýznamové slovo, ktoré s iným slovom vo vete vytvára **vetný sklad**

Rozdelenie vetných členov:

I. základné (hlavné) – podmet, prísudok (vetný základ)

II. rozvíjajúce (vedľajšie) – prívlastok, predmet, príslovkové určenie, doplnok, prístavok

podmet – je základný vetný člen, ktorý vyjadruje, kto vykonáva dej (**otec číta**)

otázka: Kto? Čo? + prísudok, napr. Kto číta

podmet môže byť **vyjadrený alebo nevyjadrený** - zamlčaný

prísudok – je základný vetný člen, ktorý vyjadruje, čo podmet robí (otec **rúbe**)

otázka: Čo robí podmet, čo sa s ním deje? Prísudok môže byť **slovesný alebo menný**

vetný základ - základný vetný člen jednočlennej vety (Prší. Hrmelo. Pichá ma v boku.

Potraviny. Otvorené. Nerušiť!) Môže byť **slovesný alebo neslovesný**

predmet – je rozvíjací vetný člen, ktorý dopĺňa prísudok (otec rúbe **drevo**)

otázka: Všetky pádové otázky okrem nominatívu + prísudok, napr. čo rúbe?

Predmet môže byť **priamy alebo nepriamy**

príslovkové určenie – je rozvíjací vetný člen, ktorý bližšie určuje za akých okolností sa dej slovesa uskutočňuje - **otázky:** Kde + prísudok?, napr. Kde spí?

Kedy + prísudok?, napr. Kedy spal?

Ako + prísudok?, napr. Ako spal?

Prečo + prísudok?, napr. Prečo zaspal? Druhy príslovkového

určenia: **miesta, času, spôsobu, príčiny**

prívlastok – je rozvíjací vetný člen, ktorý bližšie určuje nadradené podstatné meno.

otázka: Aký, ktorý, čí? napr. Aký otec? **Usilovný** otec. Prívlastok môže byť **zhodný alebo nezhodný** (stojí **za** podstatným menom a nezhoduje sa s ním v rode, čísle a páde, napr. *miska s vodou*)

doplnok – je rozvíjací vetný člen, ktorý naraz rozvíja dva vetné členy – podmet a prísudok alebo predmet a prísudok

*Dieťa zaspalo **uplakané**.* – bolo dieťa uplakané len počas zaspávania (**doplnok**)

prístavok Bratislava, **hlavné mesto Slovenskej republiky**, je mestom na Dunaji.

Hrubo vytlačenú časť môžeme vypustiť bez porušenia zmyslu vety (preto sa z oboch strán oddeľuje čiarkou).

Vetný základ vlastne tvorí jednočlennú vetu

1. slovesnú – vetným základom sú **slovesá**, ktoré vyjadrujú:

a.) atmosférické javy: Prší. Hrmí. Večer zas snežilo.

b.) nevysvetliteľné deje: Straší ma.

c.) telesné a duševné pocity: Haraší mu. Bolo mi smutno.

2. neslovesnú – je často názvami, výkrikmi, odpoveďami na otázky, príkazmi

a.) mennú – Potraviny. Deti kapitána Granta. Národná rada SR

b.) citoslovnú – Ej, ej. Hej! Dobré.

REALIZMUS V SLOVENSKEJ LITERATÚRE

Na Slovensku sa realizmus oneskoril takmer o polstoročie za svetovým realizmom

- **Prvá vlna slovenského literárneho realizmu(1880 – 1900)**

- predst. **Svetozár Hurban-Vajanský, Pavol Országh Hviezdoslav, Terézia Vansová, Martin Kukučín**

- v poézii: nový sylabotonický veršový systém, hlavne lyrické a lyricko-epické skladby

- v próze sa autori snažia priamo zobrazit' skutočnosť, používajú ľudový jazyk, vznikli krátke formy – kresby, črty, poviedky, novely a prvé rozsiahle románové skladby zo spoločenského života

- najmenej rozvinutá bola dráma:

- **Druhá vlna slovenského literárneho realizmu(1900 – 1918)**

- predst. **Božena Slančíková-Timrava, Jozef Gregor Tajovský, Janko Jesenský**

- slovenský národ vykresľujú veľmi kritickým spôsobom, autori neidealizujú ľudí, zaujímajú sa o ich vnútorný život, sociálnu situáciu, prenikajú do psychiky postáv, často ide o karikatúru, satiru

- poézie je menej, zjednodušil sa jazyk básní, prevažujú poviedky, novely, romány, rozvíja sa aj dráma (ľudové hry - Tajovský)

Poviedka - Patrí medzi epické žánre, má krátky až stredný rozsah (literárne dielo do 7500 slov).

Obyčajne spracúva iba jednu udalosť a má jednu zápletku. V porovnaní s novelou sa vyznačuje

pokojnejším opisom deja s menšou intenzitou dramatickosti a napätia. Väčšina poviedok končí pointou.

Vyskytujú sa v nej i opisné časti, ktoré slúžia na spomaľovanie deja. Poviedka má postavy už

sformované, v priebehu deja sa nemenia, ani ich charaktery. Tematicky čerpá z najrozličnejších oblastí života.

Poviedky vznikli začiatkom 19. storočia. V 20. storočí patrila poviedka k najrozšírenejším žánrom.

ANJ - Mgr. Ondrušová

Kľúč k cvičeniam z minulého týždňa:

cv.8: 1b, 2c, 3b, 4c, 5b

cv.10: 1 many, 2 much, 3 much, 4 a lot of, 5 many, 6 much, 7 a lot of, 8 many, many

Nová úloha:

Pracovný zošit str. 24 – 25: vypracujte cvičenia **3,4,5,6** podľa zadania.

Pracovný zošit str.25/ cv.7 – prečítajte si zadanie, prezrite si obrázok a napíšte vetu s použitím *much / many / a lot of* ku každému slovu v zadaní (*space, clothes, posters, books, CDs, furniture, shoes*)

podľa vzoru: *There are a lot of clothes.*

Môžete si pomôcť týmito vetami:

1. Tam nie je veľa plagátov.

2. Tam nie je veľa miesta.

3. Tam nie je veľa kníh.

4. Tam nie je veľa cédečiek.

5. Je tam veľa topánok.

6. Je tam veľa nábytku.

Cvičenia 3, 4, 5, 6, 7 odfoťte a pošlite mi na mail do **12.11.2020**.

TECH čašník, servírka - Ing. Kajanová

1) Teplé omáčky.

Uvedené témy je potrebné si prepísať do zošita alebo vytlačiť a vložiť do zošita, naštudovať. Témy žiakom boli poslané na emailovú adresu.

Úloha:

- zopakovať si celý tematický celok – *Omáčky...*,

- naučiť sa novú tému, a to:

- *charakterizovať teplé omáčky,*

- *uviesť ich rozdelenie a príklady,*

TECH kuchár - Ing. Kajanová

1) Múčne jedlá a múčniky – z piškótového cesta.

Uvedené témy je potrebné si prepísať do zošita alebo vytlačiť a vložiť do zošita, naštudovať. Témy žiakom boli poslané na emailovú adresu.

Úloha:

- zopakovať si témy: *Múčniky – všeobecná charakteristika, rozdelenie, Kaše, Múčne jedlá a múčniky z liateho cesta, zemiakového, kysnutého,*
- naučiť sa nové témy, a to:
- *charakterizovať múčne jedlá a múčniky piškótového cesta,*
- *vymenovať a popísať postup prípravy múčnikov z piškótového cesta.*
- **skúšanie na online hodine!**

ZPO - Ing. Ičová

Téma: Minipodnik – logo, slogan

Žiaci nakreslia logov programe Skicar alebo Microsoft Word vlastného gastronomického zariadenia. Zároveň vymyslia aj logo tohto podniku.

Dňa 12.11.2020 budú tieto práce skonzultované so žiakmi.

ZAP - Ing. Ičová

Téma:

Zariadenia spoločného stravovania

Hygienické požiadavky na zariadenie spoločného stravovania

Výrobné stredisko a jeho rozdelenie

Zariadenia spoločného stravovania

Spoločné stravovanie je stravovanie väčšieho alebo menšieho počtu osôb v zariadení určenom pre tento účel. Cieľom spoločného stravovania je poskytnúť komplexné jedlo zodpovedajúce najnovším vedeckým poznatkom v oblasti výživy. Systém spoločného stravovania sa delí.

- a) **Otvorený typ stravovania**- ide o verejné stravovanie, napr. reštaurácie, hotely, hostince
- b) **Uzavretý typ stravovania**- tu sa pripravuje obmedzený druh a výber pokrmov pre určitú skupinu zákazníkov, napr. závodné stravovanie, školské jedálne, nemocnice....

Základné funkcie stravovania sú:

1. **Spoločenská funkcia** – predstavuje určitý životný štýl
2. **Sociálna funkcia**- uľahčuje starostlivosť o rodinu, zamestnanca
3. **Zdravotná funkcia**- zabezpečuje racionálnu výživu, preventívne pôsobí proti ochoreniam, poskytuje liečebnú výživu

Zariadenia spoločného stravovania poskytujú stravovacie služby spojené s výberom, prípravou a podávaním pokrmov alebo nápojov v reštauráciách, v školských zariadeniach, v sociálnych zariadeniach.....

Hygienické požiadavky na zariadenie spoločného stravovania

Z hľadiska hygieny je potrebné venovať pozornosť hygiene potravín, osobnej hygieny a hygieny pracoviska. Cieľom je ochrana zdravia stravníkov pred infekciami a ochoreniami z potravín. Z hľadiska hygieny je dôležité:

1. Poznať legislatívu – potravinový zákon
2. Poznať hygienické požiadavky na stavebno-technické riešenie, priestorové usporiadanie
3. Vedieť uplatniť postup pri odbere vzoriek hotových pokrmov, ich uchovávanie a obsah dokumentácie
4. Dodržiavať požiadavky osobnej hygieny

Výrobné stredisko a jeho rozdelenie

Výrobné stredisko je kuchyňa, kde sa vyrábajú jedlá a nápoje s vysokou kvalitou a rešpektovania zásad zdravej výživy.

Výrobné stredisko sa člení na:

1. **Teplá kuchyňa**
2. **Studená kuchyňa**

3. Cukrárenská výroba

V rámci dispozičných priestorov kuchyne na výrobu jedál je potrebné oddeliť čistú prevádzku od nečistej, tzn. Že pohyb pracovníkov a tovaru sa nesmie krížiť. Za nečistú prevádzku sa považuje:

- a) **Hrubá prípravovňa surovín**
- b) **Umyvárne kuchynského a stolového riadu.**

Za čistú prevádzku sa považuje:

- A) **Čistá príprava surovín**
- B) **Teplá kuchyňa**
- C) **Studená kuchyňa**
- D) **Kávoval kuchyňa**
- E) **Cukrárenská výrobná výdaj jedál, výčap**

Výrobné stredisko sa umiestňuje na prízemí budovy. Sklady sa umiestňujú v suteréne a pri skladoch na zeleninu a zemiaky sa zriaďuje hrubá prípravovňa. Prípravovne na čistú predprípravu sa umiestňujú po obvode výrobného strediska.

Zhrnutie daného učiva bude prostredníctvom písomného testu, ktorý žiaci napíšu dňa 12.11.2020 o 10,00h na online hodine pomocou gmailu.

POV – RNDr. Žiarna

Téma : 11

11. SMOTANA

- = ml. výrobok s vyšším obsahom tuku
- = zvyšuje energetickú a biologickú hodnotu jedla
- = zjemňuje pokrmy, zvyšuje chuť, vôňu,
- = negatívum = zvyšuje množstvo cholesterolu v strave

konzumné smotany – podľa tepelného ošetrenia sú – pasterizované, sterilizované, ultravysoko ohriate;

- a) môžu mať rôzny obsah tuku – 100-180g/l, 180-300g/l, 300-350g/l (šľahačková), >350g/l,
- b) na rastlinnej báze a z ml. bielkovín sa vyrábajú náhrady smotany – dlhá trvanlivosť, menší obsah cholesterolu;

na trhu aj smotana v prášku alebo šľahač. ako sprej (v tlakovom balení)

výroba

- c) **čistenie** surového mlieka
- d) **odstredovanie a úprava množstva tuku** na 10 – 35 g/l
- e) **homogenizácia**
- f) **tepelné úpravy** (pasterizácia, UHT al. sterilizácia)
- g) **rýchle schladenie**

= **trhové druhy smotany:**

- sladká
- šľahačková
- kyslá – pochúťková; lahôdková
- smotana na varenie
- jogurtová smotana
- smotana do kávy
- sladená zahustená smotana (Jesienka)
- trvanlivá – na varenie, na šľahanie, do kávy

Téma: 12

1. MASLO

= **mliečny tuk** (80-90%), v kt. sú je isté množstvo vody (14-18%), zvyšky z mlieka – laktóza, kys. mliečna, bielk., vit.

A,D, min. soli;

= **nesmie obsahovať konzervanty**

= vysoká energetická hodnota aj biologická hodnota (vitamíny rozp. v tukoch)

= ľahko stráviteľné

Výroba:

- **pasterizácia smotany**

- **zrenie smotany** (pôsobenie bct mliečného kvasenia)

- **zmaselňovanie** stíkaním, odstránenie cmaru

- **balenie, expedícia/skladovanie**

= má typ. maslovú vôňu a polotuhú konzistenciu;

= v širšom slova zm. potravinársky výrobok, v kt. je

a) množstvo mliečného tuku je 60-62% - potom hovoríme o ¾-novom množstve tuku

b) množstvo mlieč. tuku 39-41% - hovoríme o masle s polovičným obsahom tuku

c) ak je vo výrobku iné množstvo mlieč. tuku než 80-90%, 60-62%, 39-41%, nazýva sa **mliečna nátierka**

= podľa použitej suroviny a spôsobu spracovania rozlišujeme:

čerstvé konzumné maslo –trvanlivosť do 21 dní, balí sa do spotrebiteľských obalov

a) **výberové** - 83% tuku

b) **čerstvé** – 80% tuku

skladované maslo – uchováva sa v mraziarňach, 80% tuku; skladovať max. 8 mesiacov od výroby pri -18°C

a) **mrazené**

b) **stolové**

srvátkové – 82% tuku

nátierkové maslo – našľahaná hmota s 50% obsahom masla

EKP - Ing. Pavlovičová

TÉMA: Motivácia a stimulácia pracovníkov

Pojmom **motivácia** sa označujú všetky **vnútorné podnety**, ktoré aktivizujú človeka a **vedú ho k určitému správaniu**.

Motivácia sa prejavuje v prístupe pracovníka k pracovným úlohám a vykonávaným činnostiam

Primeraná motivácia vedie k optimálnemu výkonu pracovníka

Správanie človeka je obvykle motivované potrebami, záujmami, ideálmi...

Manažér, teda váš riadiaci pracovník by mal vedieť, čo motivuje každého pracovníka, mal by uplatňovať také prostriedky, ktoré vedú jednak k

- uspokojovaniu potrieb pracovníkov a zároveň k
- dosahovaniu cieľov podniku

Stimulácia predstavuje vonkajšie podnety pôsobiace na motiváciu pracovníka

Stimulácia teda vplýva na správanie pracovníka nepriamo, prostredníctvom jeho motivácie

Jednotlivci sa líšia svojimi motívmi a teda potom aj požiadavkami na stimuly.

Základom rozvinutia správnych stimulov – t.j. takých, ktoré motivujú pracovníkov k dosiahnutiu osobných cieľov aj cieľov organizácie, **je správne identifikovať potreby a záujmy pracovníkov**

Najväčší význam majú tieto stimulačné prostriedky

- mzda
- materiálne výhody a služby
- spoločenské postavenie
- práca, ktorá uspokojuje
- príležitosť pre rozvoj a pracovný postup
- pozitívne hodnotenie pracovníka nadriadeným
- uznanie spolupracovníkov
- spravodlivé a schopné vedenie
- osobná sila a vplyv
- dobré pracovné podmienky

ÚLOHY:

porozmýšľajte nad svojou motiváciou k učeniu a k práci, aké sú pre vás najlepšie stimulačné prostriedky - zo strany rodičov, či majstrov odborného výcviku a porozmýšľajte tiež, aké stimulačné prostriedky by na vás najlepšie účinkovali v práci.

Na najbližšej online hodine si tému vysvetlíme, a zároveň napíšeme písomku, o ktorej sme hovorili na hodine minulej.

EKN - Ing. Pavlovičová

TÉMA: Krátkodobý majetok podniku - členenie



Zásoby sú hmotné statky, ktoré sa nachádzajú v podniku a zatiaľ sa nepoužili na určený účel. Zabezpečujú plynulý priebeh podnikového transformačného procesu. Podnik ich môže vytvárať v rôznych fázach podnikového transformačného procesu. Majú potom podobu surovín, materiálu, polovýrobovkov, hotových výrobkov, tovaru, peňazí apod.

Krátkodobý finančný majetok – napr. peniaze v hotovosti, peniaze na účtoch v banke, ktoré sa môžu vybrať skôr ako za rok, ceniny.

Krátkodobé pohľadávky – majú dobu splatnosti do roka. Predstavujú nárok podniku voči svojim dlžníkom na rôzne očakávania platby /napr. za dodaný tovar/

ÚLOHA:

Tému si vytlačte alebo prepíšte do zošita.

Na online hodine v utorok si tému vysvetlíme

STO - Ing. Pavlovičová

TÉMA: Podávanie polievok

- charakteristika polievok
- servírovanie polievok a úloha polievkára
- spôsoby podávania polievok
- technika podávania polievok v tanieri alebo miske
- podávanie polievky z kovovej šálky a zásady podávania pri tomto spôsobe
- servírovanie polievok priamo do porcelánových šálok
- objem šálok na podávanie polievok
- použitie polievkových mís

ÚLOHY:

- podobne ako pri raňajkách, desiata, olovrante porozmýšľajte nad významom polievok vo výžive
- vyberte polievky, ktoré sú vhodné najmä v letnom období
- vyberte polievky, ktoré sú vhodné najmä v zimnom období
- napíšte recept vašej najobľúbenejšej polievky

STO – Ing. Vichnárová

1. Podávanie jedál a nápojov na obed

Podávanie múčnikov.

Podávanie studených alkoholických nápojov (pivo, víno, liehoviny).

Podávanie teplých alkoholických nápojov (grog, punč, varené víno).

Podávanie studených nealkoholických nápojov.

Podávanie digestívov.

Žiaci pracujú s učebnicou STOLOVANIE I. str. 91, úloha: vypracovať poznámky k preberaným témam.

Učivo je žiakom vysvetlené prostredníctvom videokonferencie.

TSV – Mgr. Gráčik

Milí študenti, verím, že viacerí, ktorí ešte stále nezačali venovať pozornosť fyzickej aktivite, sa už zobudia. Naozaj je v záujme nás všetkých starať sa o svoje zdravie. Počínajúc zvýšenou hygienou, zodpovednosťou k sebe a i všetkým naokolo.

Fyzická zdatnosť (kondícia) je základný predpoklad pre všeobecné zdravie. Snažím sa robiť takú ponuku aby si každý našiel niečo, čo ho zaujme. Aj 5 minút riadeného cvičenia má zmysel. A ak si chce niekto poriadne zacvičiť, tak si v tých návodoch vie spraviť poriadny tréning. Preto na Vás apelujem v oblasti starania sa o svoje zdravie, fyzickú kondíciu, stravovanie, hygienu a prísun vitamínov.

Všetkým Vám držím palce. Buďte zdraví, zodpovední k sebe aj k okoliu.

Odkazy si nakopírujte do prehliadača.

Najprv pre tých, ktorí sa nevedia nakopnúť – video ako nebyť lenivý:

<https://www.youtube.com/watch?v=P-Kb8M-c3NA>

1. Rozevíčenie – 5 minútka na zahriatie: <https://www.youtube.com/watch?v=Ks-1KvKQ8f4>

2. Kruhový tréning na gauči - Pri každom cvičení máš presne určený počet opakovaní, pauzu si reguluješ sám do vydychania, kladieme dôraz na techniku vykonania cvičenia. Je tam len 6 cvičení, nenáročných. Intenzitu si upravíš počtom kôl cvičení. Na kvalitný tréning odporúčam 4 kolá cvičení. Viac či menej uprav si podľa seba.

Pred cvičením pozri video s inštruktážou: <https://www.youtube.com/watch?v=hBOntrscKQg>

A) **DREPY S ROTÁCIOU** 10 opakovaní: vykonaj drep s dotykom zadku na gauč, následne po postavení rotácia trupu doprava – následne doľava, počas celej doby cvičenia držíš vo vystretých rukách vankúš tlakom medzi dlaňami.

B) **POKLUS SO STRIEDAVÝM VYKLADANÍM NOHY NA GAUČ** 30sekúnd

C) **ANGLIČÁKY S OPOROU RÚK NA GAUČI** 10 opakovaní: vzpor ležmo zo zapretím rúk o gauč – náskok do podrepu – výskok – odskok do vzporu

D) **BRUŠÁKY S VYLOŽENÝMI NOHAMI NA GAUČI** 12 opakovaní

E) **PLANK S NOHAMI NA GAUČI a ZANOŽOVANÍM** 16 opakovaní (8xkaždá noha)

F) **PLANK KNEE TO ELBOW** 12 opakovaní (6xkaždá noha): plank s nohami na gauči, striedavo doplníme pohyb Pkolenou k Plakťu a Ľkolenou k Ľlakťu

3. FIT TABATA: je vysoko intenzívny intervalový tréning, účinný pri spaľovaní tukov.

5 minút intenzity: <https://www.youtube.com/watch?v=x5risLMLWHE>

4. CVIČENIA PRE ODSTRÁNENIE BOLESTI CHRBTÁ:

<https://www.youtube.com/watch?v=YQGugjOzqL8>