

Soutěž „Navrhni projekt“



sportujme společně uprawiać sport razem

PRIMMAT - Soukromá střední škola podnikatelská, s. r. o.

Jména zúčastněných:

Kredba Daniel

Lepíková Veronika

Skotnicová Zuzana

Pedagog:

Olbrich Libor

OBSAH

Úvod	3
Popis výchozího stavu	4
Cíle projektu	5
Příjemce podpory	6
Aktivity projektu.....	6
Logický rámec	8
Zdroj financování.....	11
Časový harmonogram.....	12
Rozpočet.....	13
Swot analýza.....	16
Popis udržitelnosti:.....	17
Publicita.....	18
Čestné prohlášení	19
Příloha č. 1:	20
Příloha č. 2	22
Příloha č. 3	23
Příloha č. 4	24
Příloha č. 5	27
Příloha č. 6	30

ÚVOD

Jsme studenti PrimMat - Soukromé střední školy podnikatelské, s.r.o. ve Frýdku-Místku a velice se zajímáme o sport. Hodně jsme přemýšleli, jak bychom mohli zpestřit hodiny tělesné výchovy a zároveň ušetřili peníze za drahé Fitness centra.

Frýdek-Místek je krásné historické město dělící řeka Ostravice. Žije zde téměř šedesát tisíc obyvatel. A v centru města se nachází naše podnikatelská škola, kterou z východní strany obklopuje kostel sv. Jana a Pavla. A ze strany severní můžeme vidět nově zrekonstruovanou uměleckou školu. Nedaleko naší školy se také nachází přehrada Olešná, nádherné místo k rekreaci jak v létě, tak v zimě a nedávno zde vyrostlo krásné pro všechny přístupné work-outové hřiště.

Ale aby vše nebylo jen o nás, našem městě a naší škole tak jsme se rozhodli do projektu zapojit také polskou školou, se kterou již léta spolupracujeme.

Škola se zaměřením na ekonomiku a gastronomii se nachází v Těšíně. Těšín (polsky Cieszyn [čěšyn],) je město v jižním Polsku v okrese Cieszyn a metropole Těšínského Slezska. Těšín leží na řece Olši, která je přítokem Odry. Na druhé straně hranice, v České republice, leží město Český Těšín.

POPIS VÝCHOZÍHO STAVU

Nejen v České republice, ale i na celém světě se setkáváme s tím, že naše mladá generace nesportuje tak moc, jako dříve. A to díky tomu, že žijeme v době technologií.

Jsme téměř od narození obklopeni všemožnými chytrými telefony, počítači, facebookem, twitterem, a podobnými moderními vymoženostmi. Od mala se pohybujeme ve světě, kde stačí jedno kliknutí, a tím je vše vyřešeno. Asi těžko se potom divit, že naše generace nejsou stejné jako generace rodičů a prarodičů, ale to je bohužel součástí doby, v níž žijeme. Nemůžeme čekat, že by se proud času náhle obrátil a vše bylo zase jak vystřižené z filmu. Žáci chodí do tělesných výuky s povinností a mnoho z nich tam ani nedojde.

Chtěli bychom udělat hodiny tělesné výchovy zábavnější a dokázat naši generaci, že sportovat je zábava. Je rozdíl v tělocvičně hrát vybíjenou, kopanou a nebo cvičit s vlastní váhou.

Věříme, že velkým přínosem bude Work-out i pro navázání další spolupráce se zahraniční školou.

V polské škole ZSEG se Work-out vybuduje v dosud nevyužitých prostorách školy. Díky tomu nejsou nutné stavební práce, jenom nepatrné úpravy.

Z dotazníkového šetření vyplývá, že 80% oslovených studentů z naší školy cvičí pro dosažení svého osobního cíle mají zájem o vybudování venkovního Work-outu, jako náplň v tělesné výchově. Mají také zájem o jeho využívání v odpoledních hodinách. V centru města není žádné takové zařízení.

CÍLE PROJEKTU

Hlavním cílem je navázání další spolupráce mezi školami a jejich studenty, zároveň také zviditelnění naší školy v Polsku a polské školy u nás.

Žáci k sobě nemají geograficky daleko, ale pořád existují jisté předsudky a “populárnější” zahraniční kamarádi. Věříme, že vzájemným setkáváním a hlavně vzájemným prožitkem (a že takové společné cvičení a hecování se společným prožitkem je) se více skamarádíme a budeme se setkávat i mimo cvičební stroje.

Domníváme se, že tyto cíle jsou důležité a stojí i za nutnost spolufinancování ze strany školy.

Dalším cílem tohoto projektu vybudovat dva Work-out parky (v polské škole bude ve formátu indoor - takže by bylo správnější jej nazývat fitness, ale z hlediska jednodušší a různější komunikace používám pro oba označení Work-out) a zvýšit tak motivaci studentů jak naší tak polské školy k účasti na hodinách tělesné výchovy. Jelikož je naše škola malá a nemáme žádnou tělocvičnu natož halu, kde by se mohly naše hodiny tělesné výchovy uskutečnit, navštěvujeme tak pronajatou tělocvičnu Střední průmyslové školy, která se nachází zhruba 11 minut volné chůze od naší školy.

Polská škola vlastní tělocvičnu má, ale vybavení není nejmodernější, takže v rámci projektu ráda dobuduje a zatraktivní své vybavení.

A zároveň chceme udělat naše školy atraktivnější nejen pro nové studenty, kteří se ucházejí o studium, ale také pro širokou veřejnost, které bude taktéž hřiště volně přístupné každé po - pá od 12:00 do 16:00.

PŘÍJEMCE PODPORY

Příjemcem podpory je PRIMMAT - SSŠP, s.r.o. Work-out bude vybudován v areálu školy PrimMat ve Frýdku-Místku a v areálu ZSEG Czieszyn - příloha č. 3

AKTIVITY PROJEKTU

V předprojektové fázi byla vypracována analýza potřeb, bylo uděláno dotazníkové šetření a průzkum trhu pro zjištění odhadu nákladů. V této fázi byl rovněž zpracován tento soutěžní návrh.

V další fázi bude zpracována a podána elektronická žádost v souladu s Příručkou pro žadatele.

Po schválení projektového záměru dojde k realizaci projektových aktivit. Sejde se projektový tým s vedením obou škol a upřesní časový harmonogram a termíny s ohledem na potřeby škol

Budou vybrány firmy na terénní úpravy na PRIMMATU a na dodávku vybavení na PRIMMAT a ZSEG. A tyto činnosti budou provedeny tak, aby v daném termínu existovaly obě hřiště.

Následně dojde k prvnímu setkání, které proběhne v ČR (termíny a pořadí setkání jsou voleny s ohledem na očekávané počasí) - přesný termín bude upřesněn i s ohledem na předpověď počasí - díky vzdálenosti obou partnerských škol, není problém s operativním plánováním.

Při setkání plánujeme drobné občerstvení, ale hlavně společné soutěže - a to jak jednotlivců, tak i skupin a hlavně skupin smíšených - aby došlo k promíchání žáků a větší pravděpodobnosti navázání přátelství.

Podobný průběh bude mít i setkání v Polsku, které by mělo navazovat za dva měsíce. Časový odstup je tam proto, ať můžeme vyhodnotit první setkání a případně před druhým udělat takové změny, aby zaujaly žáky ještě více.

Na obě setkání plánujeme pozvat zástupce města, zástupce tisku a udělat tomu dostatečnou mediální prezentaci.

Po setkáních dojde ke konečnému vyúčtování, uzavření projektu a vypracování závěrečné zprávy. Tým si na závěrečné poradě shrne přínosy a nedostatky

V poprojektové fázi budeme vytvořené work-outy dále udržovat a budeme se snažit o další výměny a podporu spolupráce, která vznikne v rámci projektu.

LOGICKÝ RÁMEC

			Celkové náklady: 416 461 Kč
Hlavní cíl/Účel projektu	Objektivně ověřitelné indikátory	Zdroje k ověření	
<ul style="list-style-type: none"> • Navázání spolupráce s partnerem - rozšíření přeshraniční spolupráce <p>Zkvalitnění hodin tělesné výchovy</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zvětšení fyzické zdatnosti studentů a místních dětí. • Zlepšení přístupu mládeže ke zdravějšímu životnímu stylu • Rozšíření volnočasových aktivit 	<ul style="list-style-type: none"> • Minimálně dvě další setkání - již mimo projekt • Vznik a podpora nových vzdělávacích a volnočasových aktivit pro mládež a děti - za příznivého počasí stroje využity minimálně hodinu denně mimo výuku 	<ul style="list-style-type: none"> • Dokumentace školy • Fotodokumentace • Vizualizace 	
Cíl	Objektivně ověřitelné indikátory	Zdroje k ověření	Předpoklady/rizika (vnější)
<ul style="list-style-type: none"> • 30.9.2017 vybudovány dvě workoutová hřiště (1xPL, 1xCZ) <p>31.12.2017 uskutečněny dvě výměny mezi CZ a PL studenty s využitím hřišť</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zpestření hodin tělesné výchovy • Motivace dětí a mládeže 	<ul style="list-style-type: none"> • existence 2 hřišť • proběhly 2 výměny • 50% nárůst docházky do tělesné výchovy • 20% nárůst počtu nově příchozích studentů 	<ul style="list-style-type: none"> • Dokumentace školy • Fotodokumentace • Vizualizace 	<ul style="list-style-type: none"> • Zranění studentu • Poničení nářadí a strojů, které by po poškození nemuselo být bezpečné • Nezájem studentů

ke sportu <ul style="list-style-type: none"> • Zvýšení zájmu o studium • Zlepšit zdatnost student a blízkého okolí 			
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Aktivity projektu	Prostředky/vstupy	Časový rámec aktivit	Předpoklady/rizika (vnější)
<ul style="list-style-type: none"> • Vytvoření analýzy potřeb • Zpracování žádosti o dotaci a její odevzdání • Vybudování hřiště CZ • Vybudování hřiště PL • Uskutečnění první výměny (v CZ) • Uskutečnění druhé výměny (v PL) • Vyhodnocení a vyúčtování projektu 	<ul style="list-style-type: none"> • Výkopové a betonové práce - firma Kozelský (1920Kč) • Poklad podlahy - podlahy s.r.o (53301Kč) • Instalace WORKOUTU - RVL13 (30000Kč) • Kontrola správného provedení - Zástupce ředitele Libor Olbrich a kantoři tělesné výchovy • Otevření na Primmatu - ředitelé PRIMMAT a ZSEG • Otevření na ZSEG - ředitelé PRIMMAT a 	<p style="text-align: center;">2017</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vykopové práce (březen-duben) • Betonovací práce (květen-červen) • Poklad podlahy (červenec-srpen) • Instalace Workoutu (Srpen-září) • Kontrola správného provedení (září) • Otevření na Primmatu - vzájemné setkání (říjen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Zajištění finančních prostředků na spolufinancování • Částečný podíl dětí a mládeže na dostavbě na realizaci workoutu (Jejich návrhy) • Včasné dodávky materiálu Kvalita výuky TV • Počasí

	ZSEG • Odborné poradenství	• Otevření na ZSEG - vzájemné setkání (prosinec)	
			Předběžné podmínky
			<ul style="list-style-type: none"> • Vydání stavebního povolení • Projekt obstojí v konkurenci ostatních a dostane dotaci • Souhlas školy • Zajištěné spolufinancování ze strany školy

ZDROJ FINANCOVÁNÍ

Projekt bude z 15% financován ze zdrojů zúčastněných škol a z 85% z programu přeshraniční spolupráce.

Číslo a název programu	Interreg V-A Česká republika – Polsko
Číslo a název prioritní osy	04 Spolupráce institucí a komunit
Číslo a název specifického cíle	Zvýšení intenzity spolupráce institucí a komunit v příhraničním regionu

ČASOVÝ HARMONOGRAM

Období - 2017	L e d e n	Ú n o r	B ř e z e n	D u b e n	K v ě t e n	Č e r v e n	Č e r v e n e c	S r p e n	Z á ř í	Ř í j e n	L i s t o p a d	P r o s i n e c
Aktivita												
Výkopové práce												
Betonování												
Poklad podlahy												
Instalace WORK-OUTU												
Kontrola správného provedení												
Otevření - PrimMat												
Otevření - ZSEG												

ROZPOČET

	Název	Firma	Přímé náklady
01	Výkopové práce	ROZDOLSKÝ	Pronájem strojů: 480Kč/hod
02	Štěrk	stavebniny-kozelsky	Cena materiálu: 900 Kč
03	Písek	stavebniny-kozelsky	Cena materiálu: 900 Kč
04	Cement	stavebniny-rychle	Cena materiálu: 4 000 Kč
05	Poklad tartanového pokrytí	nokoservis	Cena materiálu: 53 301 Kč (1m ² /1066Kč)
06	Instalace vybavení	RVL13	Celkové náklady: 30 000 Kč

Kontrola	viz. 04	viz. 04
Otevření	Primmat	Povede: Zástupce školy
Otevření	ZSEG	Povede: Zástupce školy PRIMMAT a ředitel školy ZSEG

Kód	Název	Měrná jednotka	Cena jednotky	Počet jednotek	Částka celkem
	Celkové náklady				416 461 Kč
1.1.	Investiční výdaje				240 211 Kč
1.1.01	Výkopové a betonové práce	hod	480 Kč	4	1 920 Kč
1.1.02	Štěrka	t	450 Kč	2	900 Kč
1.1.03	Písek	t	450 Kč	2	900 Kč
1.1.04	Cement 25Kg	ks	70 Kč	56	4 000 Kč
1.1.05	Poklad tartanového pokrytí		53 301 Kč (1m ² /1066Kč)		53 301 Kč
1.1.06	Instalace vybavení		30 000 Kč		30 000 Kč
1.1.07	Tréninková konstrukce	ks	139 590 Kč	1	139 590 Kč
1.2	Občerstvení				10 000 Kč
2.1.	Neodpisovaný hmotný majetek				175 850 Kč
2.1.01	Informační tabule	ks	3 222 Kč	16	51 552 Kč
2.1.02	Bradla	ks	1 680 Kč	4	6 720 Kč
2.1.03	Žebřiny	ks	3 642 Kč	2	7 284 Kč
2.1.04	Cvičební hrazda	ks	1 990 Kč	2	44 950 Kč
2.1.05	Posilovací rámy	ks	4 113 Kč	2	8 226 Kč

	(2ks v balení)				
2.1.06	Lavice rovná	ks	2 779 Kč	8	22 232 Kč
2.1.07	Kladinka balancovací	ks	3 845 Kč	4	15 380 Kč
2.1.08	Posilovací lavičky (2ks v balení)	ks	9 348 Kč	2	18 696 Kč
2.2.09	Obrubníky	ks	27 Kč	30	810 Kč

SWOT ANALÝZA

Zde se snažíme pojmenovat silné a slabé stránky projektu a uvědomit si jeho příležitosti a možné limity/hrozby v případě jeho uskutečnění. Chceme posoudit přednosti a limity, které nám pomohou kriticky zhodnotit náš návrh v jeho jednotlivých fázích.

Silné stránky	Slabé stránky
<ul style="list-style-type: none">• zajištěné prostory• kvalitní tým na přepravu• známá škola na spolupráci	<ul style="list-style-type: none">• nutnost údržby (chátrání)• pouze venkovní cvičení• nezajištění financí
Příležitosti	Hrozby
<ul style="list-style-type: none">• možnost nabízení ostatním školám a nebo sportovcům mimo školu (pronájem)• zpestření výuky• zviditelnění škol• navázání bližšího přátelství mezi národy	<ul style="list-style-type: none">• nezájem studentů• nezájem vyučujících• nebezpečí zranění

POPIS UDRŽITELNOSTI:

Servis

Požadavky na servis fitness strojů jsou minimální, neboť všechny stroje jsou již z výroby konstruovány pro vandaluvzdorné a náročné zacházení a uzavřené spoje brání jakékoliv manipulaci ohrožující bezpečnost.

Údržba

Pravidelná údržba posilovacích strojů je vhodná zejména v místech zvýšeného užívání, kde fitparks navštěvují i stovky lidí denně. Základní údržba pak představuje promazání pohyblivých částí posilovacích strojů v ideálním intervalu jednou za 14 dnů, která se může změnit v závislosti na klimatických podmínkách.

Kontroly a revize

Je doporučeno 1x ročně provést zdarma revizi a servis jednotlivých fitness zařízení.

Revize zahrnuje:

- kontrolu pevnosti ukotvení
- kontrolu pevnosti a dotažení spojů
- kontrolu krytek a jejich výměnu nebo doplnění
- výměnu opotřebovaných madel
- promazání všech pohyblivých částí

PUBLICITA

Publicita projektu bude probíhat předepsaným způsobem.

Povinná publicita – plakát ve velikosti A3, umístěný na stěně u vchodu do školy.

Plakát bude obsahovat následující informace: název projektu, hlavní cíl projektu, Grafická úprava bude provedena podle jednotného vizuálního stylu. (příloha č. 2).

Na nástrojích publicity bude uvedené logo:



Veřejnost bude informována o možnosti využití nabízené služby pomocí internetových stránek projektu.

<http://workout-primmat9.webnode.cz/>

Zdroj:

http://www.strukturalni-fondy.cz/getmedia/a1f6ef66-d241-4d7a-8b38-0b40968511a5/konecna_verze_reduced

<http://strukturalni-fondy.cz/getmedia/5fd90ef0-f1dc-4d0b-a308-7a289af9c555/Manual-JVS-2-doplnene-vydani.pdf>

http://dotaceeu.cz/getmedia/09e8baec-782a-463d-b6cf-61502d382189/Obecna-pravidla-IROP_vydani-1-6_cistopis.pdf?ext=.pdf

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

My, níže podepsaní studenti

střední školy podnikatelské PrimMat, s.r.o.

tímto čestně prohlašujeme, že jsme autory návrhu projektu

Konkav PrimMat

Projekt jsme vypracovali samostatně za pomoci pedagoga pro účely soutěže Navrhni projekt.
Veškeré další zdroje uvádíme v projektovém návrhu.

ve Frýdku-Místku, dne 16. 11. 2016

JMÉNA A PODPISY ČLENŮ TÝMU

Jméno a příjmení: Daniel Kredba Podpis: Kredba

Jméno a příjmení: Veronika Lepková Podpis: Lepková V

Jméno a příjmení: Zuzana Skotnicová Podpis: Skotnicová

Jméno a příjmení pedagoga: Libor Obrich Podpis: Obrich

PŘÍLOHA Č. 1:

Dotazník v tištěné podobě

Workout

Jsme studenti soukromých středních škol Podnikatelské a Odborné ve Frýdku-Místku a učíme se psát projekty financované EU. Náš fiktivní projekt se týká zřízení venkovního Fitness na území školy PrimMat, které by žáci školy využívali ve výuce tělesné výchovy a nebo mimo školu. Naším cílem je zpestřit hodiny tělesné výchovy a aby se staly, co nejatraktivnější i pro nesportovní žáky.

PrimMat je malá škola, která nevlastní žádnou tělocvičnu a nejbližší tělocvična, kde se tělesná výchova uskutečňuje je zhruba 11 minut od školy.

*Povinné pole

1. **1) Uveďte Vaše pohlaví: ***

Označte jen jednu elipsu.

Muž

Žena

2. **2) Uveďte Váš věk: ***

Označte jen jednu elipsu.

15-16

17-18

19 a více

3. **3) Máte zájem o vybudování venkovního Fitness? ***

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

4. **4) Cvičíte pro: ***

Označte jen jednu elipsu.

Radost

Dosažení osobního cíle

Z povinnosti

5. **5) Využívali byste Workout i v odpoledních hodinách (mimo školní výuku) ?**

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

Ustav

Google Dotazník

Workout

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSes4veJg8lyKEely9rDdijUWV4OG8x7Xu9KCaIK57aNF9Og/viewform?c=0&w=1

Workout

Jste studenti soukromých středních škol Podnikatelské a Odborné ve Frydku-Místku a učíme se psát projekty financované EU. Náš fiktivní projekt se týká zřízení venkovního Fitness na území školy PřímMat, které by žáci školy využívali ve výuce tělesné výchovy a nebo mimo školu. Naším cílem je zjistit hodiny tělesné výchovy a aby se staly, co neaktivnější pro nepoptaní žáky. PřímMat je malá škola, která nevátně žádou tělocvičnu a nejlépe tělocvična, kde se tělesná výchova uskutečňuje je zhruba 11 minut od školy.

**Povinné pole*

1) Uveďte Vaše pohlaví: *

Muž

Žena

2) Uveďte Váš věk: *

15-16

17-18

19 a více

3) Máte zájem o vybudování venkovního Fitness? *

Ano

Ne

4) Cvičíte pro: *

Radost

Dosažení osobního cíle

Z povinnosti

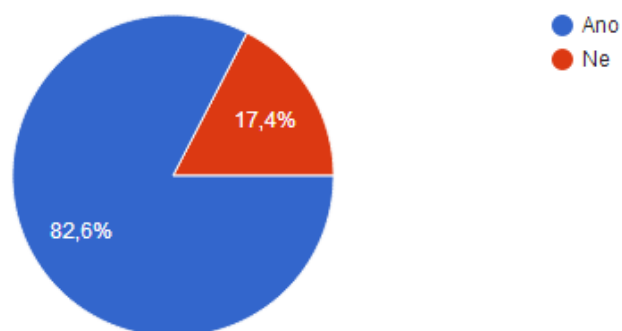
5) Využívali byste Workout i v odpoledních hodinách (mimo školní výuku) ?

Ano

Ne

ODESLAT

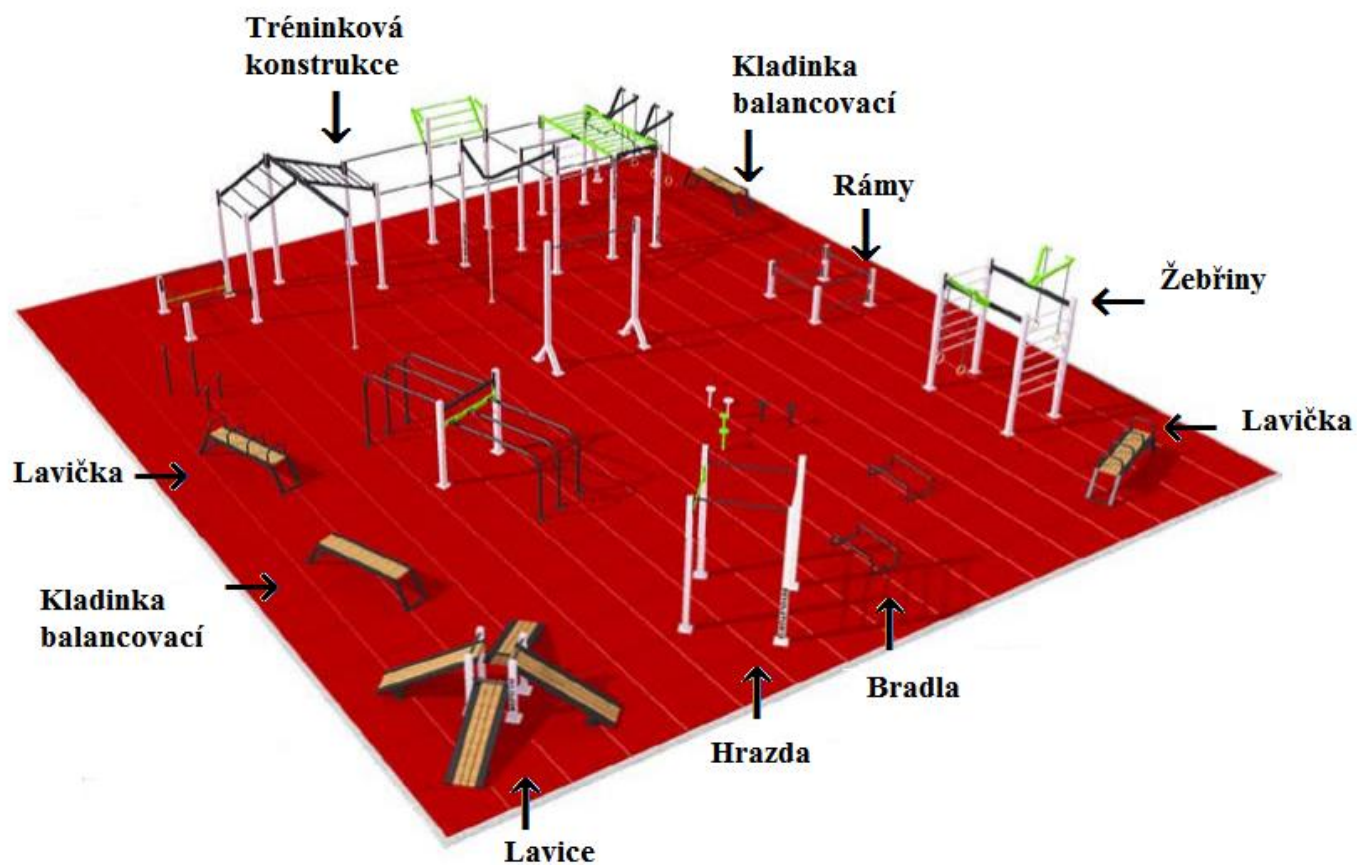
5) Využívali byste Workout i v odpoledních hodinách (mimo školní výuku) ?



Work-out
sportujme společně
uprawiają sport razem



PŘÍLOHA Č. 3



Návrh hřiště

PŘÍLOHA Č. 4

Rozpočet

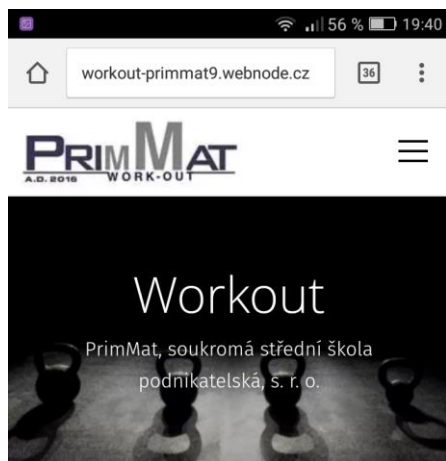
Výkopové a betonové práce	hod	1 920 Kč	http://www.vykopove-prace-fm.cz/
Štěrk	t	900 Kč	http://www.stavebninykozelsky.cz/sterk
Písek	t	900 Kč	http://www.stavebninykozelsky.cz/pisek
Cement (balení/25kg)	ks	4 000 Kč	http://www.stavebniny-rychle.cz/cement-pytel-25kg.html
Poklad tartanového pokrytí		53 301 Kč	http://nokoservis.cz/
Instalace vybavení		30 000 Kč	http://www.rvl13.com/cz/
			Celkem: 91 021 Kč

Rozpočet - Vybavení

Tréninková konstrukce	ks	139 590 Kč	1	https://www.insportline.cz/8485/treninkova-konstrukce-insportline-training-cage-40
Bradla	ks	6 720 Kč	4	http://www.electronic-star.cz/Klarfit-Black-Core-Equalizer-workout-celeho-tela-cerny_i197960.htm?gclid=Cj0KEQjAnvfDBRCXrabLl6-6t-0BEiQAW4SRUNGFweOnuF9x_YISnI08YRP4djWF10FCD5ZnsdWANKIaArLg8P8HAQ
Žebřiny	ks	7 284 Kč	2	https://www.nakupka.cz/vyrobek/zebriny-acra-ribstole-240-x-90-cm/?gclid=Cj0KEQjAnvfDBRCXrabLl6-6t-0BEiQAW4SRUKjVmbsdqFwfq94MW2ASzczPdD0ZcCu5BeH5pS-u_FgaAnEQ8P8HAQ
Cvičební hrazda	ks	3 980 Kč	2	https://www.insportline.cz/10902/viceucelova-bradla-insportline-push-up-pu1500?gclid=Cj0KEQjAnvfDBRCXrabLl6-6t-0BEiQAW4SRUMJ828QxwmReDpavZVw8iw8Rke3faymXS0w0jdX2IWsaAu7J8P8HAQ
Posilovací rámy (2ks v balení)	ks	8 226 Kč	2	http://www.sportclub.cz/cz/posilovaci-ramy-2-kusy-ruce-workoutovy-prvek-1245.html
Lavice rovná	ks	2 779 Kč	8	https://www.posilovaci-lavice.cz/marbo-mh-1115
Kladinka balancovací	ks	15 380 Kč	4	http://www.sportclub.cz/cz/kladinka-balancovaci-workoutovy-prvek-delka-3-nebo-2-m-1249.html
Posilovací lavičky (2ks v balení)	ks	18 696 Kč	2	http://www.sportclub.cz/cz/posilovaci-lavicky-2-kusy-s-madly-workoutovy-prvek-1718.html
Informační tabule	ks	51 552 Kč	16	http://www.sportclub.cz/cz/informacni-tabule-provozni-rad-na-workoutove-hriste-1704.html
Obrubníky	ks	810 Kč	30	http://www.hornbach.cz/shop/Zahradni-obrubnik-100-x-20-cm-prirodni/8906807/artikl.html
Celkem: 255 017 Kč				

PŘÍLOHA Č. 5

Internetové stránky



Na ploše 50 m² nabízíme přátelské zázemí se špičkovým profesionálním zařízením - kardio a posilovacími stroji. Navštivte nás!

Příklady zařízení:



Bradla

Typ: Cvičební

Funkce: Posilování ramenního, břišního a zádového svalstva.



Sedy - lehy

Typ: Cvičební

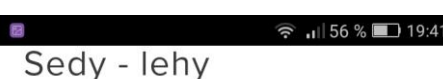
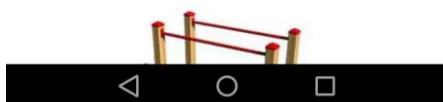


Hrazdy

Typ: Cvičení a rozvoj koordinace těla

Funkce: Procvičuje a posiluje svaly paží, ramen a rozvíjí koordinaci těla.

Vhodný k provádění kalistheniky.



Sedy - lehy

Typ: Cvičební

Funkce: Posilování a rozvoj břišních a zádových svalů.



Lezecká sestava

Typ: Cvičení a rozvoj koordinace těla

Funkce: Posilování svalů paží, ramen a břicha.

Zlepšuje flexibilitu pomocí protahovacích cvičení a rozvíjí koordinaci.

Vhodný k provádění kalistheniky.



Jak už název napovídá, jedná se o cvičení výhradně ve venkovním prostředí pomocí různých cviků - kalisteniky, v překladu cvičení s



Jak už název napovídá, jedná se o cvičení výhradně ve venkovním prostředí pomocí různých cviků - kalisteniky, v překladu cvičení s vlastní tělesnou vahou.

Tento styl tréninku je známý tisíce let, základy najdeme v řecko-římské gymnastice, nejvíce však kalisteniku proslavili herci připravující se na role spartských bojovníků ve filmu 300: Bitva u Thermopyl.

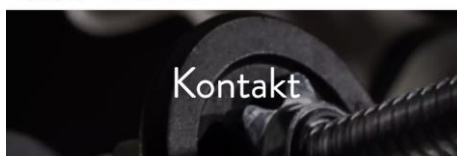
Hlavním důvodem, proč tato populace cvičila tímto způsobem, bylo, že mnoho z hlavních představitelů nemělo dostatečné finanční prostředky na to, aby si mohli dovolit drahé posilovny, protože pocházeli z chudinských čtvrtí. Nicméně během pár let všem ukázali, jakého umění lze touto metodou dosáhnout. Za vše hovoří jejich bezkonkurenční postavy, ale také to, co s nimi dokážou udělat a nad čím běžný člověk jen nechápavě kroutí hlavou.



Jsme nezisková organizace zabývající se v oblasti sportu.

Workout je místo, kde Vám nabízíme možnost cvičení a relaxace na špičkové úrovni a to vše na jednom místě. Našimi třemi pilíři, kterými se řídíme, je čistota, vstřícnost a motivace. Chceme Vám poskytnout moderní a příjemné prostředí, ve kterém budete spokojeni.

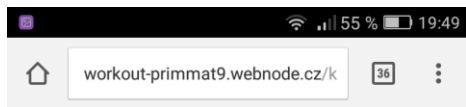
Chceme, aby **Workout PrimMat** bylo místem, kde si nejen dobře zacvičíte, ale také si odpočnete, poznáte nové přátele a vždy budete odcházet spokojeni, nabítni novou energií!



Napište nám

V případě jakýchkoliv Vašich dotazů nebo připomínek týkajících se provozovny Workout.





Workout PrimMat

Československé armády 482

738 01 Frýdek-Místek



+420 604 101 787



Otevírací doba

Pondělí 8:00 - 16:00

Úterý 8:00 - 16:00

Středa 8:00 - 16:00

Čtvrtek 8:00 - 16:00

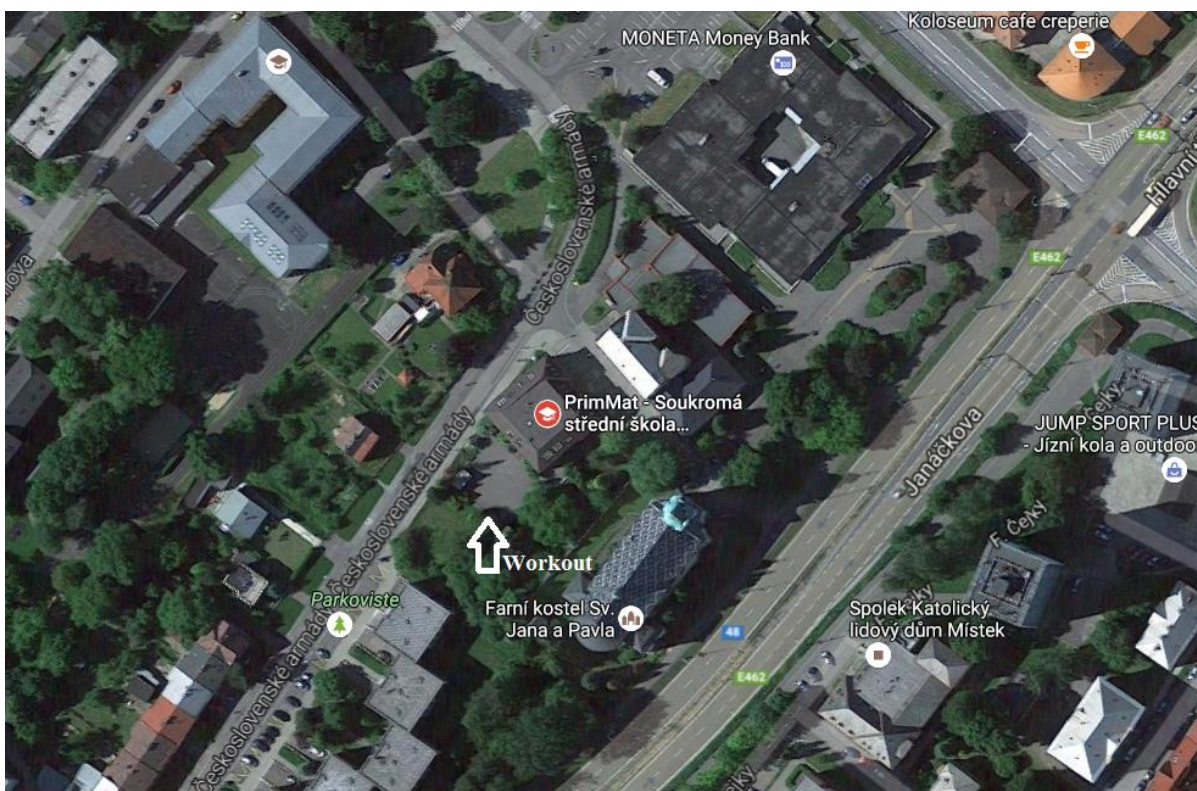
Pátek 8:00 - 16:00

© 2016 Arch Design Václavské náměstí 1,
Praha, 110 00

Vytvořeno službou [Webnode](#)



PŘÍLOHA Č. 6
Pohled na školu PrimMat



Pohled na školu ZSEG



Zdroje:

<http://www.sportclub.cz/cz/venkovni-sportoviste/workoutove-prvky-1421823868/2/>

https://www.dekolamp.cz/venkovni-lampa-philips-15385-30-16-creek-3x60w-e27-cerna.html?utm_source=google_merchant&utm_medium=product&gclid=CjwKEAiAgavBBRCA7ZbggrLSkUcSJACWDexAIF44Qn45odJCG8Ty8r4cFX279S-lI2I2zyC7_A79HhoC39Tw_wcB

<https://www.insportline.cz/8485/treninkova-konstrukce-insportline-training-cage-40>

[http://dotaceeu.cz/cs/Microsites/IROP/Vyzvy/33-vyzva-Infrastruktura-strednich-a-vyssich-odbornych-skol-\(SVL\)](http://dotaceeu.cz/cs/Microsites/IROP/Vyzvy/33-vyzva-Infrastruktura-strednich-a-vyssich-odbornych-skol-(SVL))

http://dotaceeu.cz/getmedia/669d34a5-02b7-4d28-85de-98a73b57d5ce/Specificka-pravidla-33-vyzvy_SS_VOS_SVL_v1-2.pdf?ext=.pdf

<http://www.rvl13.com/cz/>

http://dotaceeu.cz/getmedia/09e8baec-782a-463d-b6cf-61502d382189/Obecna-pravidla-IROP_vydani-1-6_cistopis.pdf?ext=.pdf