



### Urnik športne vadbe študentov MF v študijskem letu 2023 / 2024

URA / DAN	PONEDELJEK	TOREK	ČETRTEK	LOKACIJA
16:30 – 17:30 (od 12.10 do 7.12.2023 in od 7.3. do 9.5.2024)			Vzdržljivostna vadba z osnovami triatlona TEK (25 mest)	<b>Športni park Kodeljevo</b> Vhod na stadion
19:00 – 20:00	Fitnes (F) (25 mest)	Funkcionalna vadba (M) (30 mest)	Aerobika+TNZ (M) (30 mest)	<b>Dvorana Mangart (M) Fitnes (F)</b>
20:00 – 21:30	Nogomet ekipa (M) (25 mest)			FAKULTETA ZA ŠPORT Gortanova 22

URA / DAN	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	LOKACIJA
16:00 – 17:00			Plavanje - prosto (8 mest)	<b>Bazen FŠ</b>
20:00 – 21:00	Plavanje - učenje (učenje 16 mest, prosto 8 mest)	Plavanje - učenje (16 mest)		FAKULTETA ZA ŠPORT Gortanova 22
21:00 – 22:00	Plavanje - prosto (24 mest)	Plavanje - prosto (24 mest)		

URA / DAN	SREDA	LOKACIJA
19:30 – 21:00	- Košarka trojke (25 mest) - Fitnes / vodena vadba (12, mest)* - Badminton (16 mest) - Košarka – ekipa (25 mest)	<b>Športna dvorana Univerza v Rožni Dolini</b>  C. 27. Aprila 31  *izvedba v sodelovanju s Fakulteto za elektrotehniko
20.00 – 21.00	- Kardio skupinska vadba (15 mest)*	
21:00 – 22:30	- Nogomet (25 mest) - Fitnes (25 mest) - Odbojka Ž ekipa (20 mest); - Odbojka M (20 mest)	

## **PRIJAVA NA VADBE:**

Z vadbami pričnemo v ponedeljek, 9.10.2022. Na vadbe, razpisane v urniku, se lahko prijavijo vsi študentje in študentke vseh letnikov MF, tudi doktorski. **VPIS bo potekal na urah vadbe do zapolnitve mest** in NE V SPLETNI UČILNICI. V spletni učilnici ( Razno in šport na MF, <https://pouk.mf.uni-lj.si/sport> ) do konca študijskega leta 2023/24 lahko spremljate vsa obvestila, ki se bodo nanašala na naše športne programe (tudi o prostih mestih) in obvestila o programih drugih članic UL s katerimi sodelujemo predvsem pri vodenih vadbah (BF, FKKT, FE) in aktivnostih v naravi (pohodništvo, smučanje,...). VSA NAVODILA SI LAHKO od ponedeljka, 26.9. OGLEDATE V SPLETNI UČILNICI.

## **OPIS VODENIH SKUPINSKIH VADB:**

### **Vzdržljivostna vadba TEK + osnove triatlona (četrtek):**

Vadba je primerna tako za neizkušene tekače kot tiste, ki že dlje časa tečete. Vabljeni tudi študentje/ke, ki razmišljajo o vadbi triatlona saj vadbo izvaja strok.sod. Klemen Laurenčak, prof.šp.vzg., nacionalni reprezentančni trener za triatlon, strokovni sodelavec pri predmetu Atletika 1 na Fakulteti za šport in dolgoletni Poletov tekaški trener.

### **Funkcionalna vadba, Aerobika + TNZ:**

Obe vadbi sta primerni za vse študentke in študente, ki si želijo raznolikosti, brez specifičnih predznanj, prav tako vadbi ne pogojujeta stopnje telesne pripravljenosti. Izvajalka je naša dolgoletna sodelavka, pred.Liza Jovičević, mag.kin., doktorska študentka na Fakulteti za šport, z dolgoletnimi izkušnjami na področju skupinskih vodenih vadb. Na obeh vadbah se boste seznanili tudi s sklopom vaj za zdravo hrbtenico (mobility) in različnimi tehnikami sproščanja.

### **Kardio vadba, Fitnes-vodena vadba;**

V sredinem prvem terminu v Rožni dolini (med 19.30 in 21.00 uro) bomo tudi v letošnjem študijskem letu omenjeni vadbi izvajali v sodelovanju s študenti in profesorjem športne vzgoje s Fakultete za elektrotehniko. Pred.Saša Ogrizovič, prof.šp.vzg je na področju kondicijske priprave športnikov sodeloval s številnimi klubi in reprezentancami, slovenskimi in tujimi (KK Olimpija, reprezentanca Hrvaške v košarki, itd...) zato se bomo zagotovo naučili kaj novega.

### **Vadbe na Biotehniški fakulteti (BF) IN Fakulteti za kemijo in kemijsko tehnologijo (FKKT):**

BF: joga, torek, ob 18.00 (Srednja upravno administrativna šola, Zdravstvena pot 10), 5 mest

BF: jogalates, četrtek, ob 18.00 (Univerzitetna športna dvorana v Rožni dolini – štud.naselje), 5 mest

FKKT: fitnes (vodena in samostojna vadba), petek od 7.30 – 9.00 (Rožna dolina), 5 mest

FKKT: funkcionalna vadba, petek od 7.45 – 8.45 (Rožna dolina), 5 mest

**spec.Ksenija Filipič-Jeras, višji predavatelj, prof.šp.vzg, [ksenija.filipic-jeras@mf.uni-lj.si](mailto:ksenija.filipic-jeras@mf.uni-lj.si)  
<https://pouk.mf.uni-lj.si/sport>**