

## **PLAN WYKŁADÓW**

**z Fizjologicznej diagnostyki wysiłku fizycznego dla studentów  
Ir. studiów stacj. i niestacj. kier. Wychowanie Fizyczne studia II stopnia**

- 1. Zmiany potreningowe w układzie mięśniowym, krążenia i oddechowym**
- 2. Przetrenowanie**
- 3. Kształtowanie się wydolności w życiu osobniczym**
- 4. Rola układu krążenia w kształtowaniu wydolności.**
- 5. Zespół długu czasowego**
- 6. Rytmu biologiczne**
- 7. Wysiłek w środowisku gorącym i zimnym**
- 8. Wysiłek na dużych wysokościach**