

Elemente de gimnastică medicală și ergofiziologie. Tema 3

Grupa 1

	NUME ȘI PRENUME	GRUPA
1.	ALBESCU M.D. BIANCA-MARIA	Zona 1 de antrenament pt un subiect de 65 ani
2.	BALANESCU S.G. ANDREEA	Zona 2 de antrenament pt un subiect de 33 ani
3.	BALICA G. FLORINA - BIANCA	Zona 3 de antrenament pt un subiect de 41 ani
4.	BERCA P. FLORIA-ALEXA	Zona 2 de antrenament pt un subiect de 73 ani
5.	BRĂDESCU S.S. TINELA- VERONICA	Zona 3 de antrenament pt un subiect de 55 ani
6.	CEAMBUR A. ANDU-GABRIEL	Zona 4 de antrenament pt un subiect de 29 ani
7.	CHIFOR I.F. EMANUELA- REBECA	Zona 1 de antrenament pt un subiect de 76 ani
8.	CÎCIU N.F. ADRIAN-FLORIN	Zona 2 de antrenament pt un subiect de 57 ani
9.	CIOARĂ C. MARIA-MĂDĂLINA	Zona 4 de antrenament pt un subiect de 18 ani
10.	CIOCAN A.I. ADRIANA-ELENA	Zona 1 de antrenament pt un subiect de 59 ani
11.	CIOVICĂ I. IULIANA- GABRIELA	Zona 3 de antrenament pt un subiect de 22 ani
12.	CÎRSTEA A. COSMINA- ADRIANA	Zona 2 de antrenament pt un subiect de 21 ani

Grupa 2

	NUME ȘI PRENUME	GRUPA
1.	CODREȘ C. ELENA	Zona 4 de antrenament pt un subiect de 21 ani
2.	CODRESCU O.I. ADELINA	Zona 2 de antrenament pt un subiect de 61 ani
3.	COLBU V. ALEXANDRU	Zona 1 de antrenament pt un subiect de 91 ani

4.	COLLODO S. AGNES-CARLA	Zona 3 de antrenament pt un subiect de 19 ani
5.	COTRUȚ G.M. ȘTEFAN	Zona 2 de antrenament pt un subiect de 44 ani
6.	COVETE N.V. ALEXANDRA-MIHAELA	Zona 1 de antrenament pt un subiect de 87 ani
7.	CRĂCIUN L.A. DAVID-SORIN	Zona 4 de antrenament pt un subiect de 41 ani
8.	DĂNESCU H. ANA-CRISTIANA	Zona 2 de antrenament pt un subiect de 33 ani
9.	DIACONESCU C. ADRIAN	Zona 3 de antrenament pt un subiect de 36 ani
10.	DIACONU M. MARIA-ELIANA	Zona 3 de antrenament pt un subiect de 70 ani
11.	DRUGĂ A. DRAGOȘ-CRISTIAN	Zona 1 de antrenament pt un subiect de 39 ani
12.	FARKAS A.S. TAMARA-SZILVIA	Zona 4 de antrenament pt un subiect de 34 ani

Grupa 3

	NUME ȘI PRENUME	GRUPA
1.	GÎRBOVAN I. LAURA-FLORINA-IULIANA	Zona 1 de antrenament pt un subiect de 65 ani
2.	GRĂDINARU M. GEORGIANA - LAVINIA	Zona 2 de antrenament pt un subiect de 33 ani
3.	HUBLEA G. ELENA-LOREDANA	Zona 3 de antrenament pt un subiect de 41 ani
4.	IACOB S. RALUCA - DIANA	Zona 2 de antrenament pt un subiect de 73 ani
5.	IVAN G. SIMINA-DACIANA	Zona 3 de antrenament pt un subiect de 55 ani
6.	JUNE D. ANDREI- GEORGE	Zona 4 de antrenament pt un subiect de 29 ani
7.	LAZEA N. D. BIANCA	Zona 1 de antrenament pt un subiect de 76 ani
8.	LEONTE A. MARIA-ALEXANDRA	Zona 2 de antrenament pt un subiect de 57 ani

9.	LŐRINCZ-DOMBI I. DÓRA-LAURA	Zona 4 de antrenament pt un subiect de 18 ani
10.	MARINESCU G.S. TEONA - IOANA	Zona 1 de antrenament pt un subiect de 59 ani
11.	MARIȚA G. ROBERTA-ANGELA	Zona 3 de antrenament pt un subiect de 22 ani
12.	MICULESCU P. ION	Zona 2 de antrenament pt un subiect de 21 ani

Grupa 4

	NUME ȘI PRENUME	GRUPA
1.	MIDAN S.D. ANDRA-NICOLETA	Zona 4 de antrenament pt un subiect de 21 ani
2.	MONEA M.D. PAUL-ADRIAN	Zona 2 de antrenament pt un subiect de 62 ani
3.	NAN E. ALEXANDRA - AURA	Zona 1 de antrenament pt un subiect de 91 ani
4.	NEAGOE I. MARIA -ANDREEA	Zona 3 de antrenament pt un subiect de 19 ani
5.	PILUȚ-PIRJOL I. LORENA-GABRIELA	Zona 2 de antrenament pt un subiect de 44 ani
6.	POPA E. MARIA-ALEXANDRA	Zona 1 de antrenament pt un subiect de 87 ani
7.	PURACI F. DENISSA-NICOLETA	Zona 4 de antrenament pt un subiect de 41 ani
8.	QUATTROPANI S. SALVATORE GIUSEPPE	Zona 2 de antrenament pt un subiect de 33 ani
9.	DEVASTATO G. GIULIO	Zona 3 de antrenament pt un subiect de 36 ani
10.	REZUMEȘ N.Z. MARIUS-ZOLTAN	Zona 3 de antrenament pt un subiect de 70 ani
11.	SARTORE E. ANTONELLA-ELISABETH	Zona 1 de antrenament pt un subiect de 39 ani
12.	SECOȘAN P.T. ANAMARIA	Zona 4 de antrenament pt un subiect de 34 ani

Grupa 5

	NUME ȘI PRENUME	GRUPA
1.	STOICA I. LAVINIA	Zona 2 de antrenament pt un subiect de 74 ani
2.	STOICA M.A. GEORGIANA-ALINA	Zona 4 de antrenament pt un subiect de 28 ani
3.	SZABÓ G. ALEXANDRA	Zona 1 de antrenament pt un subiect de 76 ani
4.	SZABO-FEKETITS I. A. DOROTHEA-CHRISTA	Zona 2 de antrenament pt un subiect de 57 ani
5.	TĂRNICERU A. IOAN	Zona 4 de antrenament pt un subiect de 21 ani
6.	TODOR P. JONATHAN-MIHAIL	Zona 2 de antrenament pt un subiect de 61 ani
7.	TOROK-OANCE M.F. TEODORA	Zona 1 de antrenament pt un subiect de 90 ani
8.	TRUȚ F.N. ANTONIA-FLORINA	Zona 3 de antrenament pt un subiect de 19 ani
9.	URSU A. DEBORA	Zona 3 de antrenament pt un subiect de 37 ani
10	VĂDRARIU N. VALENTIN - SORIN	Zona 3 de antrenament pt un subiect de 70 ani
11	VÎLCEANU C. VANESA	Zona 3 de antrenament pt un subiect de 23 ani
12	ZDRINIA N. JESSIKA MAGDALENA	Zona 4 de antrenament pt un subiect de 34 ani

- Fiecare student va realiza un program de antrenament, având în vedere următoarele:
 - **frecvența cardiacă**
 - **obiective**
 - **metodologie**
 - **tipuri de exerciții**
- Programul va fi înregistrat (filmă) sau descris. Va fi trimis pe mail (**termen 27.04.2020**) și va fi ulterior prezentat și discutat în cadrul întâlnirilor cu grupa.
 - Grupele 1 și 2: amaricai.elena@umft.ro;
 - Grupele 3, 4 și 5: dr.ilia.iosif@gmail.com