

Chcete mít větší svaly? Úspěch (nebo selhání) v tomto hledání závisí na vaší schopnosti zvedat postupně těžší váhy. Chcete-li být větší, musíte se stát silnějšími, to se zdá samozřejmé, že? Kdy jste však naposledy nahradili svoje normální kulturistické tréninky ryze silovou metodikou? Víte co chcí říci: 3–5 opakování s téměř maximálními váhami a 4 minutami odpočinku mezi sériemi. Jistě, tréninkem do selhání se

střední intenzitou (8–12 opakování se 70 % maxima pro 1 opakování) a poměrně vysokým počtem sérií získáte větší svaly. Ale co pak, když se dostaví stagnace? Musíte ustavičně zvyšovat svoji maximální sílu, zvedat těžší váhy na submaximální úrovni a znovu odstartovat svalový růst. Přestaňte se tedy snažit přidávat každých pár týdnů nějaká opakování a s naším čistě silovým programem vykročte na cestu k větším svalům.

SÍLA ZA ŠEST TÝDNŮ

Na následujících stranách naleznete šest tréninků sestavených za účelem zlepšení síly; jeden pro každou hlavní partii. Každá z nich má svůj základní cvik (benčpres pro hrudník, dřepy pro nohy a francouzské tlaky pro triceps) na poměrování síly této partie.

Pro maximální výsledky je nejlepší zaměřit se na jednu partii, nikoliv zkoušet zvýšit sílu každého svalu současně. To znamená trénovat tuto oblast dvakrát týdně (řekněme v pondělí a ve čtvrtek), a zbytek těla procvičovat běžným způsobem.

Pro začátek doporučujeme zhodnotit postavu a určit nejslabší partii. Pracujte na ní podle předepsaných rozpisů po šest týdnů a pak přejděte na další.

Je-li však vaším cílem zlepšení síly všech skupin svalů v poměrně krátké době, musíte ubrat celkový objem tréninku na polovinu (kvůli vyloučení přetrénování). To je snadné – jednoduše vyřadte z každé sestavy *Trénink 2* a zbytek rozdělte takto: 1. den – nohy; 2. den – hrudník a biceps; 3. den – volno; 4. den – ramena; 5. den – záda a triceps; 6–7. den – volno. Potom cyklus opakujte.

V tomto případě trénujete každou partii jednou týdně. Budete rovněž muset

vyřadit třetí cvik z programu na bicepsy a tricepsy, neboť oběma svalům se dostává dostatečného počtu sérií. Na poměrování síly bez skutečného pokusu o maximum použijte tabulku *Test síly*. Na svislé ose zjistíte submaximální používanou zátěž, na horizontální ose pak počet opakování, která jste schopni udělat do selhání (2 až 10). Směrem dolů a napříč vyhledejte svoje odhadnuté maximum. Když například vytlačíte v benčpresu šestkrát 100 kg (ne více a ne méně), vaše odhadnuté maximum je 120 kg. Čím nižší je počet opakování, tím je odhad přesnější. Tuto tabulku používejte před a po šestitýdenním programu.

TEST SÍLY

OPAKOVÁNÍ	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20	22,5	22,5	22,5	22,5	25	25	25	27,5	27,5
33	35	35	37,5	37,5	37,5	40	42,5	42,5	45
48	50	50	52,5	52,5	55	55	59	61	65
61	64	66	68	70	72,5	74	77	79	82
75	79	82	84	86	88,5	91	93	97,5	100
88,5	93	95	98	102	104,5	107	109	113,5	118
100	107	109	113,5	118	120	122,5	127	131,5	136
116	120	125	127	131,5	136	141	145	150	154
130	136	139	143	147,5	152	156,5	161	168	172,5
143	150	154	159	162,5	168	172,5	179	186	191
157	163,5	168	175	179	184	188,5	195	204	209
170	180	184	188,5	195	200	204	213	222,5	227
184	193	197,5	204	211	215	220	222,5	238	245

Přejato z „Essentials of Strength Training and Conditioning“, 2. vydání (Human Kinetics, Champaign, Illinois).