

TRÉNINKOVÝ PLÁN

ŠESTITÝDENNÍ PROGRAM, INSPIROVANÝ VÝCHODOEVROPSKOU TRÉNINKOVOU METODIKOU, SE ZAMĚŘUJE NA HYPERTROFII, SÍLU I VÝBUŠNOST. TO, ŽE NA ČAS OPUSTÍTE SVÉ TYPICKÉ TRÉNINKY, VÁM POMŮŽE OŽIVIT ZABĚHNUTOU RUTINU A POSUNOUT VÁS VÝKONNOSTNĚ DOPŘEDU.

PONDĚLÍ

CVIK/AKTIVITA	SÉRIE	OPAKOVÁNÍ
---------------	-------	-----------

Dynamické rozcvičení

Skok do hloubky	5	3
Silový trh	5	3
Výbušný izometrický dřep	5	5
Glute-Ham Raise	3	10
Zvedání nohou ve visu	3	15

Zotavné prostředky

STŘEDA

CVIK/AKTIVITA	SÉRIE	OPAKOVÁNÍ
---------------	-------	-----------

Dynamické rozcvičení

Benčpres	5	5
Benčpres s jednoručkami	3	10
Shyby	3	10
Výrazový tlak	3	8
Vytáčení do stran	3	10

Zotavné prostředky

PÁTEK

CVIK/AKTIVITA	SÉRIE	OPAKOVÁNÍ
---------------	-------	-----------

Dynamické rozcvičení

Přeskakování překážek	5	5 překážek
Předklony s činkou	5	5
Glute-Ham Raise	3	10
Prodloužený mrtvý tah s jednoručkou	3	10 každou paží
Zvedání nohou ve visu	3	15

Zotavné prostředky

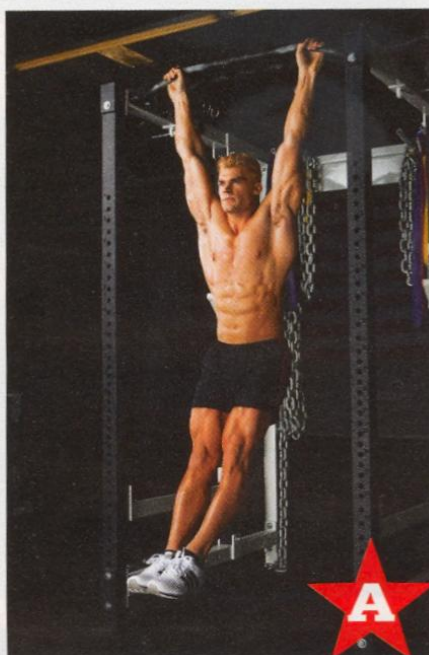
NEDĚLE

CVIK/AKTIVITA	SÉRIE	OPAKOVÁNÍ
---------------	-------	-----------

Dynamické rozcvičení

Plyometrické kliky	5	5
Benčpres s jednoručkami	3	10
Shyby	3	10
Krčení ramen	3	10
Vytáčení do stran	3	10

Zotavné prostředky



ZVEDÁNÍ NOHOU VE VISU

CÍLE: Břišní svaly a kyčelní flexory.

ZAČÁTEK: Poveste se na hrazdu s rukama mimo šíři ramen.

PROVEDENÍ: Zvedněte nohy na rovnoběžku s podlahou a snažte se omezit pohybový moment na minimum. V pokročilé verzi cviku zvedáte chodidla až nahoru k hlavě.



GLUTE-HAM RAISE

CÍLE: Hamstringy, spodní část zad.

ZAČÁTEK: Vleže na speciální lavičce zaklesněte chodidla mezi válce, špičky pevně zapřete o zadní desku a paty mějte přímo nad špičkami. Přední zaoblenou podložku máte mít těsně nad kolena.

PROVEDENÍ: S rovnými zády i boky mohutně smršťujete hamstringy a zvednete trup kolmo k podlaze. Poté se zvolna vraťte na začátek.

