

Tvoj tréningový plán na doma – zdarma I.

I. týždeň



Rozcvička pred každým tréningom

Zapni hudbu. Ak máš deti, určite sa pridajú

Rozcvička - rozohriatie na mieste všetko 8-10x:

- **Otáčanie krkom zľava do prava** - predná časť, otáčanie z prava do ľava zadná časť,
- **Ramena** - rotácie rúk dopredu, dozadu, striedavo
- **Lakte a predlaktia** - krúživé pohyby
- **Rotácie v bokoch do strán**, striedavo
- **Bedrové kíby** - striedavo ľavá a pravá noha. Kolenom vykresli "kopček" zodvihnutím do výšky pupku a vrátiš dole, výmena, pokračuje druhá noha. Striedaď.
- **Rotácie v kolennom kíbe** - koleno vo výške bedier, kreslím chodidlom číslo 8 a koleno a panvová časť ostáva nehybná. výmena nohy.
- **Poskoky na mieste**, ak nemáš švihadlo tak voľne. Môžeš striedať spolu nohy, na jednej, na druhej, skipping. 30s

A. Tréning (pondelok)

1) Superséria

Sumo drep 30x + Dámsky klik 15x,

2x opakuj sériu, 45s pauza medzi supersériou

pozn.: po sumo drepe ideď hneď na dámsky klik, pauza až po klikoch, pokročilý cvičenec môže použiť záťaž (jednoručné činky, alebo PET fľaše s vodou)



2) Superséria

Výpad na mieste 15x Ľavá, 15x Pravá + Horolezec L+P40x,

2x opakuj sériu, 45s pauza medzi supersériou

pozn.: môžeš použiť záťaž ak je ti málo



V prípade otázok či nejasností napíš správu cez:

roderik.kucavik

@roderik_kucavik

@RoderikSK

Tvoj tréningový plán na doma – zdarma I.

3) Superséria

Drep s vlastnou váhou 30x + Zdvih panvy hip thrust s vlastnou váhou 30x,

2x opakuj sériu,

45s pauza po dokončení supersérie



4) Panák 50x,

2x opakuj

50 sek. pauza medzi sériami

5) Trojséria – opakuj 2x

Plank 30s.

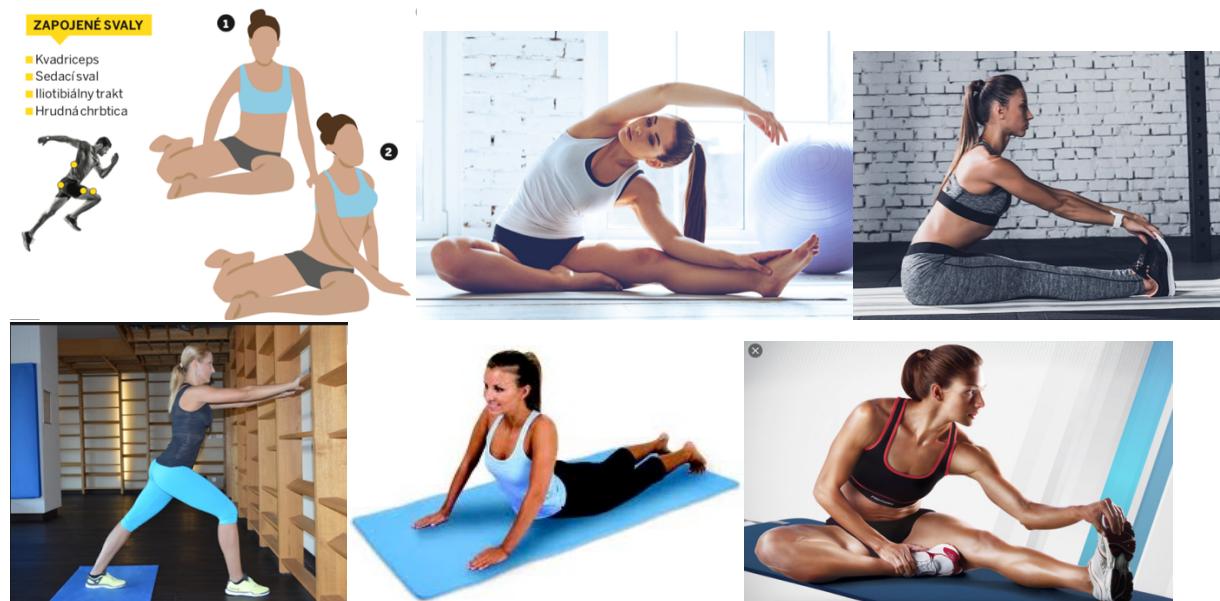
Side plank na ľavú stranu 25s. , na pravú stranu 25s.

Russian Twist 30x

60s pauza až po ukončení troch cvikov a opakuješ celú trojsériu ešte raz



Strečing:



V prípade otázok či nejasností napíš správu cez:

Tvoj tréningový plán na doma – zdarma I.

B. Tréning (streda)

1) Superséria

Klik dámsky 20x + **Tricepsový klik o stoličku** 20x,

2x opakuj supersériu, 45-60s pauza po prvej supersérií



2) Superséria

Predpažovanie činkami v miernom predklone 20x + **Arnold press** v stoji so záťažou 20x

2x opakuj supersériu, 45-60s pauza po prvej supersérií

Pozn.: namiesto činky, použi PET fľaše naplnené vodou

Cvik **Predpažovanie činkami** začínaš v miernom predklone s rukami vystretnými pred kolenami - držíš záťaž v rukách a pohybujete oboma rukami v ramenach smerom nahor, až do polohy kedy ruky sú pokračovaním trupu. Potom späť dole. Chrbát rovný, hlava je pokračovaním trupu, spevnený CORE.



3) Superséria

Kick Back na podložke alebo na štyroch so záťažou (jednoručné činky, PET flaše s vodou) 20x + **Biceps zdvihy** striedavo v stoji so záťažou 20x

2x opakuj supersériu, 45-60s pauza po prvej supersérií



4) Precvičenie brušných svalov – 2kolá

Bočné úkly so záťažou 20x (jednoručné činky, PET fľaše s vodou)

Side plank s rotáciou 15x na každú stranu (môžeš použiť aj záťaž v ruke)

Sklapovačka s boxovaním 20x (môžeš použiť aj záťaž v rukách)

ABS bicyklovanie 30x



V prípade otázok či nejasností napíš správu cez:

Tvoj tréningový plán na doma – zdarma I.

C. Tréning (piatok)

1) Trojséria

Drep s výskokom 20x + **Chodza do strany v drepe** 15x na každú stranu + **Most** 12x,

2x opakuj trojsériu, **45-60s** pauza po prvej trojsérii

Pozn.: **Chodza do strany v drepe** – môžeš použiť na kolená aj gumu. Uvedieš sa do podrepu a cvik začína pohybom nohy do strany a druhú nohu prisunieš. Návrat späť. Opäť krok do strany akurát druhou nohou.



2) Trojséria

Výpady vzad 15x na každú nohu + **Unožovanie v stojí** 15x na každú stranu + **Zanožovanie v stojí** 15x na každú nohu

2x opakuj trojsériu, **45-60s** pauza po prvej trojsérii

Pozn.: pri unožovaní a zanožovaní môžeš použiť gumi



3) Trojséria

Výstup na box (stolček, stolička, schody) 20x na každú nohu + **Dynamické výpady** 12x + **Odtah panvy od podložky** na špičkách v ľahu 20x

2x opakuj trojsériu, **45-60s** pauza po prvej trojsérii

Pozn.: **Dynamické výpady** – cvik začínaš vykročením vpred do výpadu a následne dynamicky zamieňaš prednú nohu za zadnú. Celý čas držíš telo spevnené, vzpriamené, pohyb je len v nohách a ľažisku



V prípade otázok či nejasností napíš správu cez:

Tvoj tréningový plán na doma – zdarma I.

4) Superséria

Úskoky do strán v podrepe 25x + Twist do strán na mieste v stoji 30x

2x opakuj supersériu, 30s pauza po sérii



Strečing

D. Tréning – HIIT (sobota)

Nastav si stopky.

Každý cvik cvičíš 30s.

Po každom cviku pauza 20s.

Celý rozpis cvikov zacvičíš 3x

- 1) Panák
- 2) Kolená hore na mieste – skipping
- 3) Drep s výskokom
- 4) Horolezec
- 5) Nožnice v ľahu – nohy a ruky striedavo kmitajú
- 6) Dotyk ramien v planku
- 7) Angličaky



V prípade otázok či nejasností napíš správu cez:

Tvoj tréningový plán na doma – zdarma I.



Zdroje:

- Vypracované podľa osobných preferencií a znalostí v súlade s informáciami získanými na seminároch a školeniach:
- Institut Moderní Výživy Praha – **Certifikát Dosahni naturálneho MAXIMA**
- Lukáš Roubík – **Příprava na soutěž v kulturistice od A do Z**
- Institut Moderní Výživy Praha – seminár **Moderní výživa: Mýty vs. Fakta**
- Institut Moderní Výživy Praha – seminár **Moderní výživa ve fitness a silových sportech**
- Obrázky – zdroj internet, pexels.com

V prípade otázok či nejasností napíš správu cez: