

II. týždeň



Rozcvička pred každým tréningom

Zapni hudbu. Ak máš deti, určite sa pridajú

Rozcvička - rozohriatie na mieste všetko **8-10 opakovaní:**

- **Otáčanie krkom zľava do prava** - predná časť, otáčanie z prava do ľava zadná časť
- **Ramena** - rotácie celej vystretej končatiny dopredu, dozadu, striedavo
- **Lakte a predlaktia** - krúživé pohyby
- **Rotácie v bokoch do strán**, striedavo
- **Bedrové kĺby** - striedavo ľavá a pravá noha. Kolenom vykresli "kopček" zodvihnutím do výšky pupku a vrátiš dole, výmena, pokračuje druhá noha. Striedaš.
- **Rotácie v kolennom kĺbe** - 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 na mieste. Môžeš striedať poskoky: spolu nohy, na jednej, na druhej, skipping. 30s

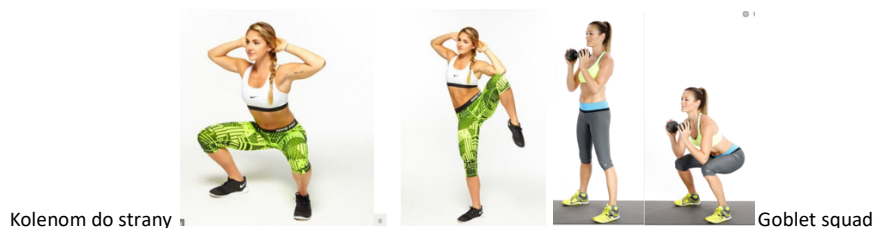
A. Tréning (pondelok)

1) Superséria

Kolenom do strany 30x + **Goblet squat** so záťažou v rukách 20x,

2x opakuj sériu, 45s pauza medzi supersériou

pozn.: ako záťaž použi jednoručné činky, alebo PET fľaše s vodou



Kolenom do strany

Goblet squad

2) Trojséria

Predpažovanie oboma rukami naraz v stoji so záťažou 20x + **Prítah číniel** naraz v predklone 20x,

Rozpažovanie v predklone 20x

2x opakuj sériu, 30s pauza medzi supersériou

pozn.: ako záťaž použi jednoručné činky, alebo PET fľaše s vodou, či gumový expander



Predpažovanie

Prítah číniel

Rozpažovanie

Tvoj tréningový plán na doma – zdarma II.

3) Trojséria

Drep s nohou do strany 24x + Prekrížené zanožovanie do strán 24x + Zanožovanie na štyroch 24x,

2x opakuj sériu, 45s pauza po dokončení trojsérie

Pozn.: **Drep s nohou do strany** cvik začínaš drepom a končíš v upriamenej polohe s nohou vystretou do strany, **Zanožovanie** na štyroch postupne dvíhaj nohu, nohy vystriedaj a nepohybuj torzom.



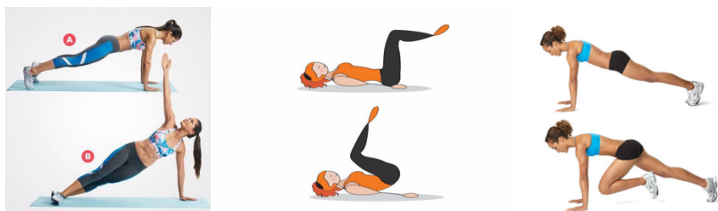
4) Trojséria – opakuj 3x

T- Plank 20x striedaj strany

Kolíška 20x

Horolezci 40x

60s pauza až po ukončení troch cvikov a opakuješ celú trojsériu tak, aby si každý cvik dala 3x



Strečing:



V prípade otázok či nejasností napíš správu cez:

Tvoj tréningový plán na doma – zdarma II.

B. Tréning (streda)

1) Superséria

Výpad vzad so záťažou v rukách nad hlavou 15x na každú nohu striedavo + **Francúzsky tlak** v sede s PET fľašou/jednoručkou 20x,
2x opakuj supersériu, **45-60s** pauza po prvej supersérii



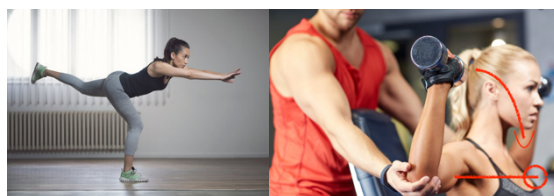
2) Superséria

Superman v stoji striedavo noha vzad, ruky vystrieš vpred - celkom 20x (môžeš použiť aj so záťažou v rukách) + **Rotácie ramien** so záťažou 20x

2x opakuj supersériu, **30s** pauza po prvej supersérii

Pozn.: namiesto činky, použi napr.: PET fľaše naplnené vodou

Cvik **Rotácie ramien** začínaš podľa obrázku, presúvaš/spúšťaš činky do pozície osi prsných svalov t.j. o 90 stupňov nadol. Lakte ostávajú v pôvodnej pozícii. A následne vrátiš späť o 90 stupňov nahor. Celý trup je spevnený, rotácia sa vykonáva len v ramenách



Superman v stoji

Rotácie štart pozícia

3) Trojséria

Kick Back v predklone so záťažou (jednoručné činky, PET fľaše s vodou) 20x + **Rozpažovanie** v predklone v stoji so záťažou – môžeš použiť aj expander 20x + **Prítahy v predklone** oboma rukami naraz 15x

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



4) Precvičenie brušných svalov – 2kolá

Plank 30s

Prítahy oboch kolien v sede – 20x

Šikmé skracovačky v ľahu – lakeť ku kolenu, striedaj 15x na každú stranu

Strihy noh v ľahu 30x



V prípade otázok či nejasností napíš správu cez:

Tvoj tréningový plán na doma – zdarma II.

C. Tréning (piatok)

1) Trojséria na tvarovanie zadku

Bočné kmity na podložke 12x na každú stranu + **Zdvíhanie nôh striedavo na štyroch** 15x na každú stranu + **Výstupy na box/stoličku** 12x na každú nohu,

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

Pozn.: pokročilí cvičenci môžu použiť expander, alebo pieskovú záťaž na nohy



2) Superséria

Mŕtvý ťah so záťažou v rukách 15x + **Zdvih panvy** na podložke **so záťažou** 15x

2x opakuj supersériu, **60s** pauza po prvej supersérii

Pozn.: Zdvih panvy na podložke so záťažou – PET fľašu s vodou si uchopíš oboma rukami a položíš do panvovej oblasti. Alternatívne môžeš použiť aj expander. Paty sú na zemi.



3) Trojséria

Zanožovanie na štyroch do vystretia nohy 24x striedaj nohy + **Zdvih oboch nôh** v ľahu na bruchu 20x + **Psík** – zdvih nohy do strany na štyroch 10x na každú stranu

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



Strečing

V prípade otázok či nejasností napíš správu cez:

Tvoj tréningový plán na doma – zdarma II.

D. Tréning – HIIT (sobota)

Nastav si stopky.

- 1) **Jumping Lunges - Výpad vpred – výskok – záměna nôh vo výskoku dynamicky**– ukončenie vo výpade s vymenenými nohami, 30s cvič, 20s pauza
- 2) **Angličáky** 30s, 20s pauza
- 3) **Panák** 30s, 20s pauza
- 4) **Jumping Lunges - Výpad vpred – výskok – záměna nôh vo výskoku dynamicky**– ukončenie vo výpade s vymenenými nohami, 40s cvič, 30s pauza
- 5) **Angličáky** 40s, 30s pauza
- 6) **Panák** 40s, 30s pauza



V prípade otázok či nejasností napíš správu cez:

Tvoj tréningový plán na doma – zdarma II.



Zdroje:

- Vypracované podľa osobných preferencií a znalostí v súlade s informáciami získanými na seminároch a školeniach:
- Institut Moderní Výživy Praha – **Certifikát Dosáhní naturálního MAXIMA**
- Lukáš Roubík – **Příprava na soutěž v kulturistice od A do Z**
- Institut Moderní Výživy – 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: