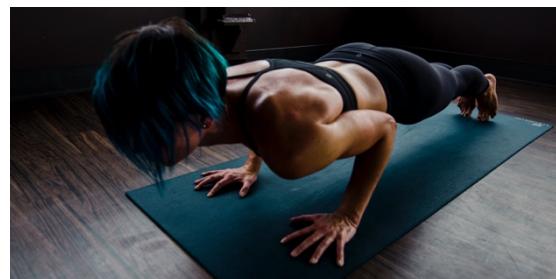


Tvoj tréningový plán na doma – zdarma III.

III. týždeň



Rozcvička pred každým tréningom

Zapni hudbu. Ak máš deti, určite sa pridajú

Rozcvička - rozohriatie na mieste všetko 8-10 opakovanie:

- **Otáčanie krkom zľava do prava** - predná časť, otáčanie z prava do ľava zadná časť
- **Ramena** - rotácie celej vystrenej končatiny 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 vrátiť dole, výmena, pokračuje druhá noha. Striedať
- **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 na mieste. Môžeš striedať poskoky: spolu nohy, na jednej, na druhej, skipping. 30s

A. Tréning (pondelok)

1) Trojséria

Sumo drepky na špičkách 20x + **Tlaky na ramená v stoji** so záťažou v rukách 20x + **Prítahy v predklone** oboma rukami naraz 20x

2x opakuj sériu, 45s pauza medzi supersériou

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



2) Trojséria

Kľuk s pohybom jednej ruky pred seba striedavo 10x na každú ruku + **Výstup na podložku – koleno** vysoko 10x na každú nohu, **Stolička** o stenu 45s

2x opakuj sériu, 30s pauza medzi supersériou

pozn.: **Výstup na podložku** – ako podložku môžeš použiť stolček, či hrubú knihu



V prípade otázok či nejasností napíš správu cez:

roderik.kucavik

@roderik_kucavik

@RoderikSK

Tvoj tréningový plán na doma – zdarma III.

3) Trojséria

Tricepsový kľuk o stoličku 15x + Bicepsové zdvihy obojručne so záťažou v rukách 12x + Predpaženie s rozpažením so záťažou v rukách – výmena opačne 15x, 2x opakuj sériu, 45s pauza po dokončení trojsérie



4) Trojséria na bricho – opakuj 3x

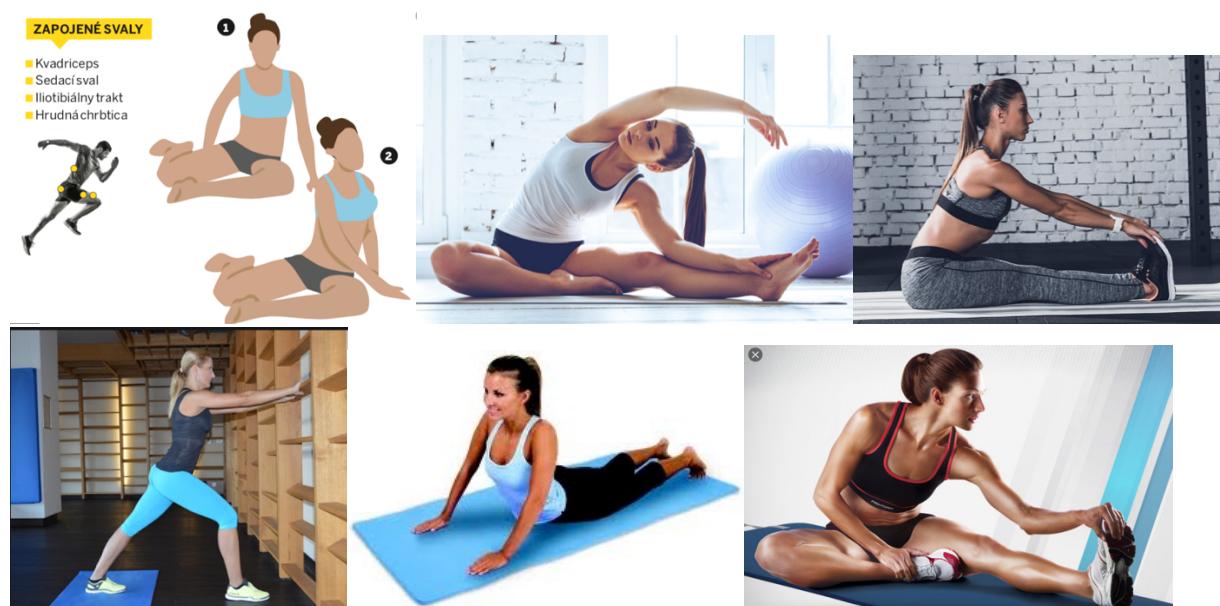
Roznožovanie v ľahu 15x - Ľahni si na chrbát, hlavu polož na dlane pokrčených rúk a vystri nohy. Potom zdvihni zo zeme hlavu i nohy a pomaly ich roznožuj

Dvihanie nôh postupne každá 12x - Ľahni si, ruky polož voľne pozdĺž tela, vystri nohy. Potom ich párr cm zdvihni. Pravú nohu drž v pozícii a ľavú ľahaj nahor. Vráť sa do východiskovej polohy a cvič druhou nohou. Pozor! Nohy nepokladaj na zem

Hold 20s - V sede sa jemne zakloň a zároveň zdvihni pokrčené nohy. Predkolenie drž tak, aby bolo rovnobežne s podlahou. Prstami rúk sa jemne dotýkaj zeme. V pozícii vydrž 20 sekúnd, potom sa uvoľni. **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 III.

B. Tréning (streda)

1) Superséria

Mŕtvy táh s vystretými nohami so záťažou v rukách 20x na každú nohu striedavo + **Plie Squat so záťažou** 20x,

2x opakuj supersériu, 45s pauza po prvej supersérií



2) Superséria

Hip Thrust so stláčaním kolien 20x (môžeš použiť aj rolovanú osúšku ak nemáš loptu medzi kolená) + **Výpady do strán** 15x na každú stranu

2x opakuj supersériu, 45s pauza po prvej supersérií



3) Trojséria

Prítah laktami obojručne v miernom predklone (jednoručné činky, PET flaše s vodou) 15x + **Rotovanie rukami v rozpažení** so záťažou v rukách 20x + **Upažovanie v predklone** oboma rukami naraz 15x

2x opakuj supersériu, 60s pauza po prvej supersérií



4) Precvičenie brušných svalov – 3kolá

Stríhy nohami v ľahu na chrbte - 30s

Dvojité skracovačky – 15x

Prítahy kolien k laktu v planku – 12x

Bočný plank so spúšťaním boku nadol 8x na každú stranu

Pauza 60s



V prípade otázok či nejasností napíš správu cez:

Tvoj tréningový plán na doma – zdarma III.

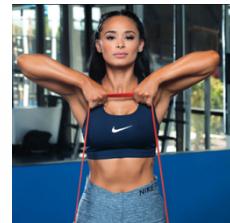
C. Tréning (piatok)

1) Trojséria

Mačací chrbát 10x (pomaly zdvívaj chrbát, až sa zaguľatí) + **Superman** na podložke 10s + **Prítah jednoručiek** pod bradu v stoji 15x,

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

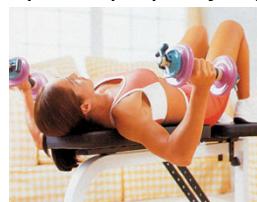
Pozn.: **Prítahy:** pokročilí cvičenci môžu použiť expander, alebo činky či PET fľaše s vodou



2) Superséria

Rozpažovanie v ľahu na podložke so záťažou 15x + **PullOver** na podložke **so záťažou** 15x

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



3) Trojséria

Bulharsky drep – noha fixovaná na podložku 20x + **Predkopávanie k vystretej ruke** striedavo 20x + **Náklony do strán** s vystretými rukami so záťažou nad hlavou 20x

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



Strečing

V prípade otázok či nejasností napíš správu cez:

Tvoj tréningový plán na doma – zdarma III.

D. Tréning – HIIT (sobota)

Nastav si stopky.

- 1) **Striedavý dotyk ramien v planku**, 30s cvič, 20s pauza
- 2) **Angličáky** 30s, 20s pauza
- 3) **Kolenom k laktu v planku** 30s, 20s pauza

!!! 40s cvič, 30s pauza

- 4) **Striedavý dotyk ramien v planku**, **40s** cvič, 30s pauza
- 5) **Angličáky 40s**, 30s pauza
- 6) **Kolenom k laktu v planku** 40s, 20s pauza

!!! 30s cvič, 20s pauza

- 7) **Striedavý dotyk ramien v planku**, 30s cvič, 20s pauza
- 8) **Angličáky** 30s, 20s pauza
- 9) **Kolenom k laktu v planku** 30s, 20s pauza



V prípade otázok či nejasností napíš správu cez:

Tvoj tréningový plán na doma – zdarma III.



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 – 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: