

Tvoj tréningový plán na doma – zdarma IV.

IV. 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



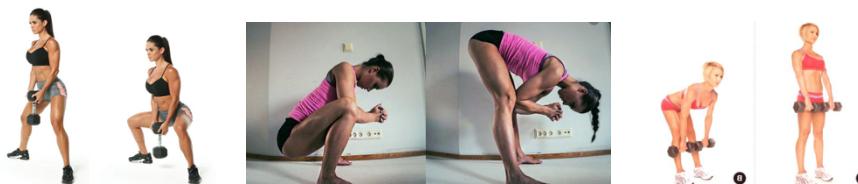
A. Tréning (pondelok)

1) Trojséria

Sumo drep s činkou v ruke 20x + **Žabacie drepky** 25x + **Rumunsky mŕtvy táh so záťažou** v rukách 20x

2x opakuj sériu, 45s pauza medzi supersériou

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



2) Trojséria

Drep s výskokom 20x + **Výpady do boku** 15x na každú stranu + **Lastovička** so záťažou v rukách

2x opakuj sériu, 45s pauza medzi supersériou

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



3) Trojséria

Šikmé výpady 15x na každú stranu + **Odlepovanie panvy od podložky** 20x + **Skydiver** na podložke 20x – cvik začínaš s nohami a rukami na podložke

V prípade otázok či nejasností napíš správu cez:

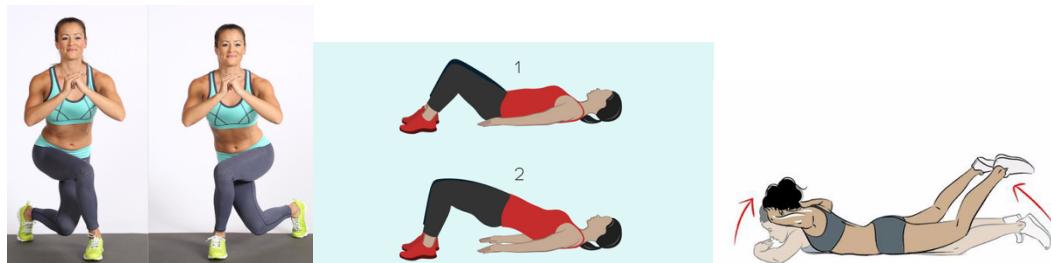
roderik.kucavik

@roderik_kucavik

@RoderikSK

Tvoj tréningový plán na doma – zdarma IV.

2x opakuj sériu, 45s pauza po dokončení trojsérie



4) Trojséria na bricho – opakuj 3x

Skracovačky bicykel 20x

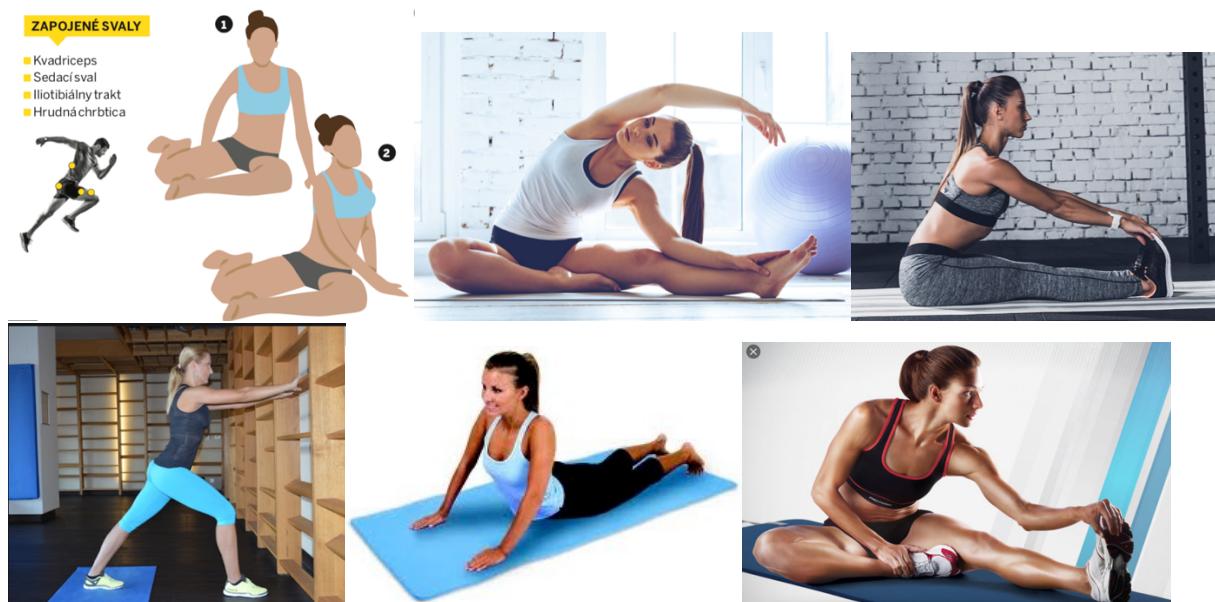
Skracovačky v sede 20x

Bočné rotácie na podložke 30x

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 IV.

B. Tréning (streda)

1) Superséria

Príťah činiek obojručne v predklone s rotáciou rúk 20x + Rozpažovanie v predklone 20x,
2x opakuj supersériu, 45s pauza po prvej supersérii



2) Trojséria

Tlaky na ramená v stojí so záťažou v rukách 20x + Tricepsový kľuk o stoličku 20x + Bicepsový drep s tlakom na ramená 15x

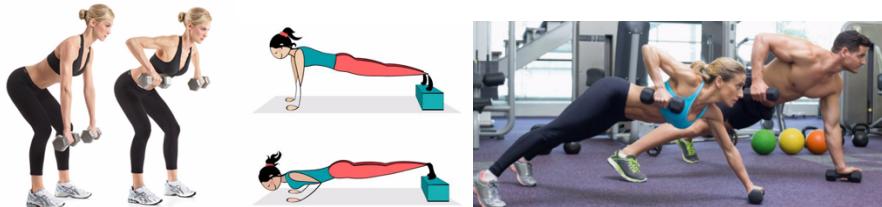
2x opakuj trojsériu, 45s pauza po prvej sade



3) Trojséria

Príťah laktami obojručne v miernom predklone (jednoručné činky, PET flaše s vodou) 15x + Kľúky s vyvýšenými nohami 12x (ak nezvládaš, daj si kolená na vyvýšenú plochu) + Zdvit činky (PET fľaše) v planku 12x

2x opakuj supersériu, 60s pauza po prvej supersérii



4) Precvičenie brušných svalov – 3kolá

Horolezec MOUNTAIN CLIMBER – 30x

Rotácie trupu v sede – bočné vytáčanie so záťažou – 30x

Zdvíhanie nôh – 15x

Pauza 60s



V prípade otázok či nejasností napíš správu cez:

Tvoj tréningový plán na doma – zdarma IV.

C. Tréning (piatok)

1) Trojséria

Rozpažovanie v ľahu so záťažou v rukách na rovnej podložke 20x + **Mačací chrbát** 10x (pomaly zdvívaj chrbát, až sa zaguľatí) + **Stláčanie 10x5s** - postav sa s chodidlami na šírku ramien a do mierne pokrčených paží uchop pred seba fitloptu medzi dlane (alebo hrubu knihu). Stlač na 5s, povoľ a opäť stlač, opakuj tak 10x

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

Pozn.: činky či PET fľaše s vodou



2) Superséria

Boxovanie na mieste v miernom podrepe 30x + **Chôdza do strán** v podrepe s gumičkou 15x do každej strany

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



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 trojsérii



Strečing

V prípade otázok či nejasností napíš správu cez:

Tvoj tréningový plán na doma – zdarma IV.

D. Tréning – HIIT (sobota)

Nastav si stopky.

- 1) **Skipping intenzívne** – vysoké kolená na mieste, 30s cvič, 20s pauza
- 2) **Panák – jumping jacks** 30s, 20s pauza
- 3) **Dámsky klik** 30s, 20s pauza
- 4) **Angličák + preskok cez knížku do strany + Angličák** 30s, 20s pauza

!!! 40s cvič, 30s pauza

- 5) **Skipping intenzívne** – vysoké kolená na mieste, 40s cvič, 30s pauza
- 6) **Panák – jumping jacks** 40s, 30s pauza
- 7) **Dámsky klik** 40s, 30s pauza
- 8) **Angličák + preskok cez knížku do strany + Angličák** 40s, 30s pauza

!!! 30s cvič, 20s pauza

- 9) **Skipping intenzívne** – vysoké kolená na mieste, 30s cvič, 20s pauza
- 10) **Panák – jumping jacks** 30s, 20s pauza
- 11) **Dámsky klik** 30s, 20s pauza
- 12) **Angličák + preskok cez knížku do strany + Angličák** 30s, 20s pauza



V prípade otázok či nejasností napíš správu cez:

Tvoj tréningový plán na doma – zdarma IV.



Zdroje:

- Vypracované podľa osobných preferencií a znalostí v súlade s informáciami získanými na seminároch a školeniach:
- Institut Moderní Výživy Praha – **Certifikát Dosáhni 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: