Tréninkové metody

1. **Metoda maximálního úsilí**
* Rozvoj max. síly
* 1x opakování
1. **Metoda opakovaných úsilí**
2. Konstantní zátěž
* Rozvoj objemu
1. Změna zátěže během následujících sérií
* Rozvoj maximální síly

*Pyramida vzestupná* – 60% 10x, 70% 8x, 80% 6x, 90% 4x,…

* Rozvoj objemu

*Pyramida sestupná* – 80% 6x, 70% 8x, 60% 10x,…

1. Kontrastní metoda
* Rozvoj síly, koordinace a vytrvalosti
* Střídavé zatížení – silově náročný cvik a cvik koordinace (př. dřep 85% 5x a rychlé výskoky bez zátěže, nebo benč a kliky s tlesknutím
1. **Metoda spojování sérií**
2. Tatáž svalová skupina

Př. Dřep + předkopávání

1. Na protilehlé svalové skupiny

Př. Biceps + triceps, prsa + záda

1. **Metoda izometrická**
* Doplněk v silovém i objemovém tréninku
* Rychlá únava, 8-10s. výdrž, 5-7 opak.,
1. **Tabata**
* Rozvoj objemu, silové vytrvalosti, kondice
* 20s práce, 10s. pauza
1. **Kruhová metoda**
* Rozvoj kondice, redukce tuku
1. **Metoda rychlostní**
* 30-60%, 2-7s (15), pauza 10x tolik, co bylo zatížení
1. **Metoda silově vytrvalostní**
* 30-40%, bez pauzy
1. **Metoda plyometrická**
* Stř. excentrické a koncentrické fáze
* 30-70%