

# Tréninkové metody

## 1) Metoda maximálního úsilí

- Rozvoj max. síly
- 1x opakování

## 2) Metoda opakovaných úsilí

### a) Konstantní zátěž

- Rozvoj objemu

### b) 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,...*

### c) 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)

## 3) Metoda spojování sérií

### a) Tatáž svalová skupina

Př. Dřep + předkopávání

### b) Na protilehlé svalové skupiny

Př. Biceps + triceps, prsa + záda

## 4) Metoda izometrická

- Doplněk v silovém i objemovém tréninku
- Rychlá únava, 8-10s. výdrž, 5-7 opak.,

## 5) Tabata

- Rozvoj objemu, silové vytrvalosti, kondice
- 20s práce, 10s. pauza

## 6) Kruhá metoda

- Rozvoj kondice, redukce tuku

## 7) Metoda rychlostní

- 30-60%, 2-7s (15), pauza 10x tolik, co bylo zatížení

## 8) Metoda silově vytrvalostní

- 30-40%, bez pauzy

## 9) Metoda plyometrická

- Stř. excentrické a koncentrické fáze
- 30-70%