

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Sportovní disciplína: kulturistika

- Pohlaví: muž
- Věk: 23
- Hmotnost: 95
- Výška: 178
- Tělesný tuk: 8 %
- Omezení: -
- Roky ve specifickém tréninku: 5
- Fáze tréninkového cyklu: rýsovací období (předsoutěžní -2-4 týdny do soutěže)

	Tréninkové jednotky (čas tréninku a stručná charakteristika)		
	dopoledne	odpoledne	večer
Pondělí	Aerobní trénink 50 min. (60 % VO ₂ max)	Posilovna (záda, biceps)	Posilovna (hamstringy, břicho) + 30 min. aerobní trénink
Úterý	Aerobní trénink 45 min. (60 % VO ₂ max)	Posilovna (prsa, triceps)	Posilovna (hamstringy, břicho) + 30 min. aerobní trénink
Středa	Aerobní trénink 50 min. (60 % VO ₂ max)	Posilovna (ramena, trapézy, předloktí)	Posilovna (břicho) + 40min. aerobní trénink
Čtvrtek	Posilovna (kvadricepsy)	Posilovna (hamstringy, břicho) + 30min. aerobní trénink	
Pátek	Aerobní trénink 55min. (60 % VO ₂ max), pózing		
Sobota	Aerobní trénink 50 min. (60 % VO ₂ max)	Posilovna (záda, biceps)	Posilovna (hamstringy, břicho) + 30 min. aerobní trénink
Neděle	Aerobní trénink 45 min. (60 % VO ₂ max)	Posilovna (prsa, triceps)	Posilovna (hamstringy, břicho) + 30 min. aerobní trénink