

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

**Sportovní disciplína: vzpírání**

- Pohlaví: muž
- Věk: 20
- Hmotnost: 62 kg
- Výška: 165
- Tělesný tuk: 10 %
- Omezení: -
- Roky ve specifickém tréninku: 6 let
- Fáze tréninkového cyklu: závodní období

<b>Tréninkové jednotky (čas tréninku a stručná charakteristika)</b>	
<b>odpoledne</b>	
Pondělí	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>trhové výtahy od osy nahoru:</b> 50 kg – 6-8 pokusů – 1x - pauza 1-2', 60 kg – 6-8 pokusů – 2x - pauza 1-2', 70 kg – 6-8 pokusů – 1x - pauza 1-2', 80 kg – 6-8 pokusů – 1x - pauza 1-2'</li> <li>- <b>trhové výrazy:</b> 50 kg – 5-6 nástupů – 1x - pauza 1-2', 60 kg – 5-6 nástupů – 2x - pauza 1-2', 70 kg – 5-6 nástupů – 1x - pauza 1-2', 80 kg – 5-6 nástupů – 1x - pauza 1-2', 90 kg – 5-6 nástupů – 1x - pauza 1-2'</li> <li>- <b>trhové výpony :</b> 120kg – 135kg (někdy až 140kg)</li> <li>- <b>posilování břišních svalů</b></li> </ul>
Úterý	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>nadhozové výtahy a výrazy do podřepu</b> (50kg – 1x, 60kg – 3x, 70kg – 3x, 80kg – 2x, 90kg – 1x)</li> <li>- <b>dřepy</b> (60 – 110kg, množství opakování totéž co výtahy)</li> </ul>
Středa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>kombinovaný trénink</b></li> <li>- trh do podřepu: do 70kg, 6-7 nástupů, 2x – 3x</li> <li>- výtahy</li> <li>- výrazy</li> <li>- dřepy s činkou vzadu</li> <li>- kliky na bradlech se zatížením – 5x</li> <li>- posilování břišních svalů</li> </ul>
Čtvrtek	- volno
Pátek	- nadhoz i trh (simulace soutěže)
Sobota	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>trhové výtahy od osy nahoru:</b> 50 kg – 6-8 pokusů – 1x - pauza 1-2', 60 kg – 6-8 pokusů – 2x - pauza 1-2', 70 kg – 6-8 pokusů – 1x - pauza 1-2', 80 kg – 6-8 pokusů – 1x - pauza 1-2'</li> <li>- <b>trhové výrazy:</b> 50 kg – 5-6 nástupů – 1x - pauza 1-2', 60 kg – 5-6 nástupů – 2x - pauza 1-2', 70 kg – 5-6 nástupů – 1x - pauza 1-2', 80 kg – 5-6 nástupů – 1x - pauza 1-2', 90 kg – 5-6 nástupů – 1x - pauza 1-2'</li> <li>- <b>trhové výpony :</b> 120kg – 135kg (někdy až 140kg)</li> <li>- <b>posilování břišních svalů</b></li> </ul>
Neděle	- volno