

**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)

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