**Pracovní list posilovna RVS**

**Benefity silového tréninku:**

**Tvorba tréninkového programu:**

* analýza potřeb
* výběr cviků
* frekvence tréninku
* pořadí cviků
* počet opakování
* velikost
* intervaly odpočinku

**Napiš svoji maximální váhu:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Typ kontrakce** | **hmotnost** | **seřaď od největší (1-3)** |
| **EXCENTRICKÁ** |  |  |
| **KONCENTRICKÁ** |  |  |
| **IZOMETRICKÁ** |  |  |

**Napiš své 1RM:**

|  |  |
| --- | --- |
| **cvik** | **1RM (kg)** |
| **bench - press** |  |
| **zadní dřep s osou** |  |
| **mrtvý tah** |  |
| **leg - press** |  |

***1RM****: největší hmotnost závaží, které lze zvednout správnou technikou pouze jedenkrát – anebo největší hmotnost závaží, kterou lze zvednout v daném počtu opakování – opakovací maximum RM*

**Silový trénink**

*síla* = schopnost překonávat nebo udržet vnější odpor prostřednictvím svalové kontrakce

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **hypertrofie** | **sarkoplazmatická** | **myofibriální** |
| **počet opakování** |  |  |
| **zátěž** |  |  |
| **výsledek** |  |  |
| **cílová skupina** |  |  |

**Metody rozvoje síly**

**Metoda maximálního úsilí**

* dobrá úroveň předchozí silové přípravy
* není vhodná pro děti, mládež a začátečníky
* zatížení 95-100 % 1RM, 1-5 opak., regenerace 1-3 min.

**Metoda opakovaného úsilí „metoda kulturistická“**

* největší hypertrofie ze všech metod
* zatížení 60-80 % 1RM, 8-15 opak.

**Metoda rychlostní**

* zátěž 30-60 % 1RM (lehká činka, některé stroje), 5-30 opak
* délka cvičení v jedné sérii by neměla překročit časovou hranici 7 s.
* odpočinek 1:20 – 1:30

**Metoda kontrastní**

* základní princip spočívá ve:  
  střídání ztížených a zlehčených podmínek  
  střídání rychlých a pomalých pohybů
* často kombinace principu metody opakovaného úsilí či maximálního úsilí s metodou rychlostní, plyometrickou, nebo explozivní

**Metoda izometrická**

* statický trénink
* nedochází ke změnám v délce kontrahovaného svalu
* zátěž 5-15 s, počet opakování 3-5

**Metoda brzdivá/negativní úsilí**

* supramaximální váhy 100-150 % 1RM, 1-3 opak, odpočinek 2-4 minuty
* doba regenerace až 72 h.
* rozvoj maximální síly

**Metoda plyometrická**

* u disciplín výbušného charakteru
* výsledkem je zvýšení explozivní silové schopnosti
* vysoce intenzivní série do 7 s.
* úplná regenerace až 48 h.

**Metoda silově vytrvalostní**

* je založena na překonávání nízkých odporů s velkým počtem opakování (zpravidla <15 x)
* aplikace této metody bývá často řešena formou kruhového tréninku