

Pondělí 14:00

1. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro pokročilého kulturistu.

Po- paže push 16x8 (pauza do 2min)

Út- pull 16x8

St- nohy 16x8

Čt- volno

Pá- push

So- pull

Ne- nohy

2. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro dráhového cyklisty.

Po- rychlost – silnice – nástupy/intervalový trénink

Út- posilovna - maximálky

St- vytrvalost – aerobní (3hod)

Čt- volno (rege, níзка int.)

Pá- technický trénink

So- explozivní síla (krátké kopce/výskoky)

Ne- vytrvalost (aerobní)

3. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro vytrvalostního běžce.

Po- fartlek

Út- intervaly (anaerobní zdatnost)

St- aerobní

Čt- volno/technický trénink

Pá- posilovna/silový běh (kopce)

So- vytrvalost

Ne- vytrvalost

4. Navrhněte tréninkový týdenní plán pro fotbalistu během letní přípravy.

Po-

Út-

St-

Čt-

Pá-

So-

Ne-

5. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro začínajícího vzpěrače.

Po-

Út-

St-

Čt-

Pá-

So-

Ne-

Pondělí 15:00

1. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro pokročilého kulturistu.

Po- fullbody – push 60-70% 1RM (4x8-12 opak.) 1-2min pauza

Út- pull 60-70% 1RM (4x8-12 opak.) 1-2min pauza

St- legday 60-70% 1RM (4x8-12 opak.) 1-2min pauza

Čt- fullbody – push 60-70% 1RM (4x8-12 opak.) 1-2min pauza

Pá- pull 60-70% 1RM (4x8-12 opak.) 1-2min pauza

So- legday 60-70% 1RM (4x8-12 opak.) 1-2min pauza

Ne- volno

2. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro dráhového cyklisty. (soutěžní období)

Po- kompenzační trenink (30-40min volné vyjetí)

Út- dop – posilka (explosivní síla); odp – 40-60min volné vyjetí

St- sprinterské intervaly/pevné starty (max úsilí, krátké intervaly 10-15s/5s) + večerní kompenzace

Čt- silové intervaly (nízká kadence, vysoký výkon, delší interval 5-10min)

Pá- volno/krátké vyjetí

So- závod

Ne- závod/vyjetí cca 60min

3. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro vytrvalostního běžce. (obecná příprava)

Po- 90min běh volně + běžecká technická cvičení

Út- posilovna (silová vytrvalost)

St- intervaly (75% 8x2km, 500-1000m mezikus)

Čt- obecná vytrvalost (plavání, kolo...)

Pá- volno

So- 20km nízká-střední intenzita

Ne- 30-35km volně

4. Navrhněte tréninkový týdenní plán pro fotbalistu během letní přípravy.

Po-

Út-

St-

Čt-

Pá-

So-

Ne-

5. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro začínajícího vzpěrače.

Po-

Út-

St-

Čt-

Pá-

So-

Ne-

Pondělí 16:00

1. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro pokročilého kulturistu.

Po- prsa+triceps (50-70% 1RM 4-5x8-15 opak., 1min pauza); na začátek vícekloubové cviky (80-90% 1RM, 4-5x3-5 opak., 3-4min pauza)

Út- záda+biceps (50-70% 1RM 4-5x8-15 opak., 1min pauza); na začátek vícekloubové cviky (80-90% 1RM, 4-5x3-5 opak., 3-4min pauza)

St- stehna+břicho (50-70% 1RM 4-5x8-15 opak., 1min pauza); na začátek vícekloubové cviky (80-90% 1RM, 4-5x3-5 opak., 3-4min pauza)

Čt- ramena (50-70% 1RM 4-5x8-15 opak., 1min pauza); na začátek vícekloubové cviky (80-90% 1RM, 4-5x3-5 opak., 3-4min pauza)

Pá- hamstringy+lýtka+vzpřimovače (50-70% 1RM 4-5x8-15 opak., 1min pauza); na začátek vícekloubové cviky (80-90% 1RM, 4-5x3-5 opak., 3-4min pauza)

So- paže (50-70% 1RM 4-5x8-15 opak., 1min pauza)

Ne- volno

2. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro dráhového cyklisty.

Po-

Út-

St-

Čt-

Pá-

So-

Ne-

3. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro vytrvalostního běžce.

Po-

Út-

St-

Čt-

Pá-

So-

Ne-

4. Navrhněte tréninkový týdenní plán pro fotbalistu během letní přípravy.

Po- posilovna – explozivní síla (30-50% 1RM, 2-3x8-12 opak., 3min pauza, rychlé provedení cviků)

Út- sprinty

St- posilovna – silová vytrvalost (50-70% 1RM, 3-4x12-20 opak., 2min pauza, pomalé/střední provedení)

Čt- vytrvalost (běh)

Pá- herní trénink (kombinace, situace)

So- zápas

Ne- volno

5. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro začínajícího vzpěrače.

Po- mrtvý tah, technická průpravná cvičení (3-4x12-15 opak., 40-50% 1RM) + pokus o celý snatch

Út- volno

St- clean jerk – technická průprava + mobilita (3-4x12-15 opak., 40-50% 1RM) + pokus o komplet

Čt- volno

Pá- mrtvý tah, technická průpravná cvičení (3-4x12-15 opak., 40-50% 1RM) + doplňující cvičení na hypertrofii (3-4x8-12 opak. 1-2min pauza)

So- clean jerk – technická průprava + mobilita (3-4x12-15 opak., 40-50% 1RM) + doplňující cvičení na hypertrofii (3-4x8-12 opak. 1-2min pauza)

Ne- volno

Pondělí 18:00

1. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro pokročilého kulturistu.

Po- push (75% 1RM, 3-4x6-12 opak., 90-120s pauza)

Út- 5x10s sprint + legs (75% 1RM, 3-4x6-12 opak., 90-120s pauza)

St- pull (75% 1RM, 3-4x6-12 opak., 90-120s pauza)

Čt- volno

Pá- push (75% 1RM, 3-4x6-12 opak., 90-120s pauza)

So- 5x10s sprint + legs (75% 1RM, 3-4x6-12 opak., 90-120s pauza)

Ne- pull (75% 1RM, 3-4x6-12 opak., 90-120s pauza)

2. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro **dráhového** cyklisty.

Po- rychlost - <10x10-20s max úsilí, 3min pauza

Út- explozivní síla – posilovna/vysoký odpor s nízkou kadencí

St- rychlostní vytrvalost – 10x3-5min

Čt- vytrvalost

Pá- kompenzační trénink

So- specifický trénink

Ne- obecná vytrvalost

3. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro vytrvalostního běžce.

Po-

Út-

St-

Čt-

Pá-

So-

Ne-

4. Navrhněte tréninkový týdenní plán pro fotbalistu během letní přípravy.

Po-

Út-

St-

Čt-

Pá-

So-

Ne-

5. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro začínajícího vzpěrače.

Po-

Út-

St-

Čt-

Pá-

So-

Ne-

Pondělí 19:00

1. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro pokročilého kulturistu.

Po- 90-100 % 1RM, 4x3 opak., 3min pauza

Út- volno

St- 6x10 opak. 70-80 % 90-120s pauza

Čt- kruhový trénink + 6x3 opak. 60-70 % 90-120s pauza

Pá- volno

So- 6x10 opak. 60-70 % 90-120s pauza

Ne- 6x10 opak. 70-80 % 90-120s pauza

2. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro dráhového cyklisty.

Po-

Út-

St-

Čt-

Pá-

So-

Ne-

3. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro vytrvalostního běžce.

Po-

Út-

St-

Čt-

Pá-

So-

Ne-

4. Navrhněte tréninkový týdenní plán pro fotbalistu během letní přípravy.

Po- úhlopříčky (běžecká technika) + fotbalové hry (bago,...)

Út- dop – posilovna (kruhový trénink s vlastní vahou a volné váhy); odp – intervalový trénink (kombinace hry 4x4 + 8x50m na 80%)

St- rychlostní trénink + delší hra (30min)

Čt- atletická abeceda, rychlost v menším objemu, kratší hra (10-15min) + soutěže

Pá- hra + herní situace

So- zápas

Ne- volno

5. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro začínajícího vzpěrače.

Po- dop – horní část těla 50-70% 1RM, 4x10-12 opak., 90-120s pauza; odp – technika cvičení

Út- dop – dolní polovina těla 50-70% 1RM, 4x10-12 opak., 90-120s pauza; odp – technika cvičení

St- volno/plavání (rege)

Čt- 70-90% 1RM, 4x6-10opak., 2-3min pauza, vzpěračský spec. trénink

Pá- plavání

So- 90-100 % 1RM, 10x1-3 opak. 4-5min.

Ne- volno

Úterý 8:00

1. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro pokročilého kulturistu.

Po- nohy+ramena (80% 1RM, 4x8-12opak., 30-60s) + břicho

Út- biceps+triceps (80% 1RM, 4x8-12opak., 30-60s) + kardio (20min)

St- volno

Čt- záda+triceps (80% 1RM, 4x8-12opak., 30-60s) + břicho

Pá- pull (80% 1RM, 4x8-12opak., 30-60s)

So- push (80% 1RM, 4x8-12opak., 30-60s)

Ne- volno/nohy

2. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro **dráhového** cyklisty.

Po-

Út-

St-

Čt-

Pá-

So-

Ne-

3. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro vytrvalostního běžce (objemová příprava).

Po- posilka/10-15x100-200m (submax+technika)

Út- 60-90min volně

St- 60min volně + technická cvičení

Čt- 60-90min volně

Pá- volno

So- 60-90min volně

Ne- 90-120min volně

4. Navrhněte tréninkový týdenní plán pro fotbalistu během letní přípravy.

Po- posilovna

Út- trénink s míčem + 20x100m

St- vytrvalost 7x1km (3:50/km), 2min pauza

Čt- volno

Pá- rychlost (krátké sprinty)

So- fartlek

Ne- lehký trénink s míčem/technika

5. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro začínajícího vzpěrače.

Po-

Út-

St-

Čt-

Pá-

So-

Ne-

Středa 10:00

1. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro **pokročilého** kulturistu.

Po- push (70-80 % 1RM, 2-3 serie, téměř do svalového selhání, 2-3min pauza)

Út- pull (70-80 % 1RM, 2-3 serie, téměř do svalového selhání, 2-3min pauza)

St- legs

Čt- volno

Pá- prsa+záda

So- ruce+břicho+ramena

Ne- nohy

2. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro dráhového cyklisty.

Po- posilovna (maximálky)

Út- intenzita na dráze (5-10min, nízká kadence, velký odpor)

St- volná vyjížďka

Čt- sprinty na kole 10x10-20s (3-4min pauza)

Pá- volno/kompenzační aktivity

So- posilovna (maximálky)

Ne- vytrvalost - delší nízká intenzita (kolo)

3. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro vytrvalostního běžce.

Po-

Út-

St-

Čt-

Pá-

So-

Ne-

4. Navrhněte tréninkový týdenní plán pro fotbalistu během letní přípravy.

Po-

Út-

St-

Čt-

Pá-

So-

Ne-

5. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro začínajícího vzpěrače.

Po-

Út-

St-

Čt-

Pá-

So-

Ne-