

Trénink s pomůckou Threshold IMT

- bílá, nádechová pomůcka
- musíte nasadit nosní klip
- **dechový vzor:** 2 doby nádech- 1 doba pauza – 4 doby výdech
- v případě točení hlavy, bušení srdce, silné bolesti, náhlé zvýšení tepové frekvence a pocitu nevolnosti přerušete trénink a pokračujte nejméně za 15 min
- necvičit těsně před spaním, po jídle cvičit nejdříve za 45min
- **Vytrvalostní trénink:** cvičíme 5 sérií po 10 opakováních, mezi jednotlivými sériemi je ½ až 1 minuta pauza (10 vdechů – ½ min pauza – 10 vdechů - ½ min pauza – 10 vdechů - ½ min pauza – 10 vdechů - ½ min pauza – 10 vdechů)
- Pozn.:**
- **Silový trénink:** 1 série po 10 opakováních (2 silné nádechy – pauza – 2 silné nádechy – pauza – 2 silné nádechy – pauza – 2 silné nádechy – pauza – 2 silné nádechy)
- Pozn.:**
- **Koordinační trénink:** 1 série po 10 opakováních u jednoho cviku, cvičíme max. 15 minut
- Pozn.:**

Počet sérií a hodnota zátěže na pomůcce:

Týden	Vytrvalostní trénink		Silový trénink		Koordinační trénink	
	Počet sérií	Zátěž	Počet sérií	Zátěž	Počet sérií/cvik	Zátěž
1 - 2	5x10		1x10		1x10	
3 - 4	5x10		1x10		1x10	
5 - 6	5x10		1x10		1x10	
7 - 10	5x10		1x10		1x10	