ZÁPOČTY KT 1 (podzim 2018)

KOMBI arch 1	Anton Vincent	Cvengoš Vlastimil	Dostál Michal	Hladil Marek	Kafka Marek	Kavan Denis	Kočař Lukáš	Konečný Jakub	Krčmář Michal	Krupčík Tomáš
Datum										
Základní typy úchopů – popis a ukázka	ok				ok	ok				
TRH	ok				ok	ok				
Pozved trhový	ok				ok	ok				
Výtah trhový	ok				ok	ok				
Trh do podřepu	ok				ok	ok				
Trh do dřepu	ok				ok	ok				
Trh od pasu do podřepu/do dřepu	ok				ok	ok				
Trh z visu (nad koleny) do podřepu/dřepu	ok				ok	ok				
Trhové spády	ok				ok	ok				
Trhové výrazy do dřepu (snatch balance)	ok				ok	ok				
Popis nejčastějších chyb	ok				ok	ok				
NADHOZ	ok				ok	ok				
Pozved nadhozový	ok				ok	ok				
Výtah nadhozový	ok				ok	ok				
Přemístění do podřepu	ok				ok	ok				
Přemístění do dřepu	ok				ok	ok				
Přemístění od pasu do podřepu/do dřepu	ok				ok	ok				
Přemístění z visu (nad koleny) do podřepu/dřepu	ok				ok	ok				
Výraz do podřepu	ok				ok	ok				
Výraz do střihu	ok				ok	ok				
Nadhoz	ok				ok	ok				
Popis nejčastějších chyb	ok				ok	ok				
MRTVÝ TAH	ok				ok	ok				
Popis základní techniky, správné provedení, nejčastější chyby...	ok				ok	ok				
Klasický	ok				ok	ok				
Rumunský	ok				ok	ok				
Sumo, trojbojařský	ok				ok	ok				
Pozved a jeho odlišnosti od mrtvého tahu	ok				ok	ok				
DŘEP	ok				ok	ok				
Popis základní popis techniky („Jak provést cvik dřep?“, nejčastější chyby...)	ok				ok	ok				
Hluboký dřep s vahou vlastního těla bez zátěže / Goblet dřep s kettlebellem / kotoučem, na boso	ok				ok	ok				
Hluboký dřep s činku vzadu na ramenou	ok				ok	ok				
Hluboký dřep s činkou v předu na ramenou	ok				ok	ok				
Hluboký dřep s činkou ve vzpažení na široko	ok				ok	ok				
Hluboký dřep s činkou ve vzpažení na úzko	ok				ok	ok				
Ukázka dopomoci v 1, ve 2 a ve 3 osobách	ok				ok	ok				
BENCH PRESS	ok				ok	ok				
Popis a ukázka základní techniky bench pressu, nejčastější chyby	ok				ok	ok				
Vysvětlení a ukázka dopomoci v 1, ve 2 a ve 3 osobách	ok				ok	ok				
TLAKY PŘED HLAVOU Military press S VELKOU ČINKOU	ok				ok	ok				
PŘITAHOVÁNÍ VELKÉ ČINKY V PŘEDKLONU	ok				ok	ok				
2 základní postupy	ok				ok	ok				
Striktně na mezilopatkové svaly	ok				ok	ok				
SHYBY	ok		ok		ok	ok		ok		
Popis základní techniky provedení a ukázka (i s ukázkou dopomoci)										

Předkopávání	ok				ok	ok				
Legpress	ok		ok		ok	ok				
Zakopávání	ok				ok	ok				
Rozpažování	ok				ok	ok				
Upažování	ok				ok	ok				
Bicepsové zdvihy	ok				ok	ok				
Tricepsové tlaky	ok				ok	ok				
Flexe zápěstí										
Výpony										
Zkracovačky										