ZÁPOČTY KT 1 (podzim 2018)

KOMBI arch 2

	Kuchta Miroslav	Mlýnek Radek	Morávková Barbora	Němec Radek	Ovčačík Jan	Pilch Pavel	Popelka Filip	Pospíšilová Tereza	Skála Tomáš	Sulek Pavel
Datum										
Základní typy úchopů – popis a ukázka	ok					ok			ok	ok
TRH	ok					ok			ok	ok
Pozved trhový	ok					ok			ok	ok
Výtah trhový	ok					ok			ok	ok
Trh do podřepu	ok					ok			ok	ok
Trh do dřepu	ok					ok			ok	ok
Trh od pasu do podřepu/do dřepu	ok					ok			ok	ok
Trh z visu (nad koleny) do podřepu/dřepu	ok					ok			ok	ok
Trhové spády	ok					ok			ok	ok
Trhové výrazy do dřepu (snatch balance)	ok					ok			ok	ok
Popis nejčastějších chyb	ok					ok			ok	ok
NADHOZ	ok					ok			ok	ok
Pozved nadhozový	ok					ok			ok	ok
Výtah nadhozový	ok					ok			ok	ok
Přemístění do podřepu	ok					ok			ok	ok
Přemístění do dřepu	ok					ok			ok	ok
Přemístění od pasu do podřepu/do dřepu	ok					ok			ok	ok
Přemístění z visu (nad koleny) do podřepu/dřepu	ok					ok			ok	ok
Výraz do podřepu	ok					ok			ok	ok
Výraz do střihu	ok					ok			ok	ok
Nadhoz	ok					ok			ok	ok
Popis nejčastějších chyb	ok					ok			ok	ok
MRTVÝ TAH	ok					ok			ok	ok
Popis základní techniky, správné provedení, nejčastější chyby...	ok					ok			ok	ok
Klasický	ok					ok			ok	ok
Rumunský	ok					ok			ok	ok
Sumo, trojbojařský	ok					ok			ok	ok
Pozved a jeho odlišnosti od mrtvého tahu	ok					ok			ok	ok
DŘEP	ok					ok			ok	ok
Popis základní popis techniky („Jak provést cvik dřep?“, nejčastější chyby...)	ok					ok			ok	ok
Hluboký dřep s vahou vlastního těla bez zátěže / Goblet dřep s kettlebellem / kotoučem, na boso	ok					ok			ok	ok
Hluboký dřep s činku vzadu na ramenou	ok					ok			ok	ok
Hluboký dřep s činkou v předu na ramenou	ok					ok			ok	ok
Hluboký dřep s činkou ve vzpažení na široko	ok					ok			ok	ok
Hluboký dřep s činkou ve vzpažení na úzko	ok					ok			ok	ok
Ukázka dopomoci v 1, ve 2 a ve 3 osobách	ok					ok			ok	ok
BENCH PRESS	ok					ok			ok	ok
Popis a ukázka základní techniky bench pressu, nejčastější chyby	ok					ok			ok	ok
Vysvětlení a ukázka dopomoci v 1, ve 2 a ve 3 osobách	ok					ok			ok	ok
TLAKY PŘED HLAVOU Military press S VELKOU ČINKOU	ok					ok			ok	ok
PŘITAHOVÁNÍ VELKÉ ČINKY V PŘEDKLONU	ok					ok			ok	ok
2 základní postupy	ok					ok			ok	ok
Striktně na mezilopatkové svaly	ok					ok			ok	ok
SHYBY	ok				ok	ok	ok		ok	ok
Popis základní techniky provedení a ukázka (i s ukázkou dopomoci)										

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