ZÁPOČTY KT 1 (podzim 2018)

KOMBI arch 3	Sup Jiří	Teplý Ondřej	Vinklář Lukáš	Vojtík Tomáš	Vondráčková Ema	Vraštil Lukáš	Župková Gabriela			
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				
Popis základní techniky, správné provedení, nejčastější chyby...						ok				
Klasický						ok				
Rumunský						ok				
Sumo, trojbojařský						ok				
Pozved a jeho odlišnosti od mrtvého tahu						ok				
DŘEP						ok				
Popis základní popis techniky („Jak provést cvik dřep?“, nejčastější chyby...)						ok				
Hluboký dřep s vahou vlastního těla bez zátěže / Goblet dřep s kettlebellem / kotoučem, na boso						ok				
Hluboký dřep s činku vzadu na ramenou						ok				
Hluboký dřep s činkou v předu na ramenou						ok				
Hluboký dřep s činkou ve vzpažení na široko						ok				
Hluboký dřep s činkou ve vzpažení na úzko						ok				
Ukázka dopomoci v 1, ve 2 a ve 3 osobách						ok				
BENCH PRESS			ok			ok				
Popis a ukázka základní techniky bench pressu, nejčastější chyby			ok			ok				
Vysvětlení a ukázka dopomoci v 1, ve 2 a ve 3 osobách			ok			ok				
TLAKY PŘED HLAVOU Military press S VELKOU ČINKOU						ok				
PŘITAHOVÁNÍ VELKÉ ČINKY V PŘEDKLONU						ok				
2 základní postupy						ok				
Striktně na mezilopatkové svaly						ok				
SHYBY			ok		ok	ok	ok			
Popis základní techniky provedení a ukázka (i s ukázkou dopomoci)										

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