ZÁPOČTY KT 1 (podzim 2018)

ARCH 2	Prokopec Petr	Svoboda Viktor	Vašíčková Kateřina	Hálová Štěpánka	Jeřábková Jitka	Homolková Hana	Baláš David	Balciarová Dorota	Brzobohatý Patrik	Burian Jan
Datum										
Základní typy úchopů – popis a ukázka	ok	ok	ok	ok		x		ok	ok	ok
TRH	ok	ok	ok	ok				ok	ok	ok
Pozved trhový	ok	ok	ok	ok		x		ok	ok	ok
Výtah trhový	ok	ok	ok	ok		x		ok	ok	ok
Trh do podřepu	ok	ok	ok	ok		x		ok	ok	ok
Trh do dřepu	ok	ok	ok	ok		x		ok	ok	ok
Trh od pasu do podřepu/do dřepu	ok	ok	ok	ok				ok	ok	ok
Trh z visu (nad koleny) do podřepu/dřepu	ok	ok	ok	ok				ok	ok	ok
Trhové spády	ok	ok	ok	ok				ok	ok	ok
Trhové výrazy do dřepu (snatch balance)	ok	ok	ok	ok				ok	ok	ok
Popis nejčastějších chyb	ok	ok	ok	ok				ok	ok	ok
NADHOZ			ok	ok				ok	ok	ok
Pozved nadhozový			ok	ok				ok	ok	ok
Výtah nadhozový			ok	ok				ok	ok	ok
Přemístění do podřepu			ok	ok				ok	ok	ok
Přemístění do dřepu			ok	ok				ok	ok	ok
Přemístění od pasu do podřepu/do dřepu			ok	ok				ok	ok	ok
Přemístění z visu (nad koleny) do podřepu/dřepu			ok	ok				ok	ok	ok
Výraz do podřepu			ok	ok				ok	ok	ok
Výraz do střihu			ok	ok				ok	ok	ok
Nadhoz			ok	ok				ok	ok	ok
Popis nejčastějších chyb			ok	ok				ok	ok	ok
MRTVÝ TAH			ok	ok				ok	ok	ok
Popis základní techniky, správné provedení, nejčastější chyby...			ok	ok				ok	ok	ok
Klasický			ok	ok				ok	ok	ok
Rumunský			ok	ok				ok	ok	ok
Sumo, trojbojařský			ok	ok				ok	ok	ok
Pozved a jeho odlišnosti od mrtvého tahu			ok	ok				ok	ok	ok
DŘEP	ok	ok	ok	ok		ok		ok	ok	ok
Popis základní popis techniky („Jak provést cvik dřep?“, nejčastější chyby...)	ok	ok	ok	ok		ok	ok	ok	ok	ok
Hluboký dřep s vahou vlastního těla bez zátěže / Goblet dřep s kettlebellem / kotoučem, na boso	ok	ok	ok	ok		ok	ok	ok	ok	ok
Hluboký dřep s činku vzadu na ramenou	ok	ok	ok	ok		ok	low x	ok	ok	ok
Hluboký dřep s činkou v předu na ramenou	ok	ok	ok	ok		ok	ok	ok	ok	ok
Hluboký dřep s činkou ve vzpažení na široko	ok	ok	ok	ok		ok	x	ok	ok	ok
Hluboký dřep s činkou ve vzpažení na úzko	ok	ok	ok	ok		ok	x	ok	ok	ok
Ukázka dopomoci v 1, ve 2 a ve 3 osobách	ok	ok	ok	ok		ok	ok	ok	ok	ok
BENCH PRESS	ok	ok	ok	ok		ok	ok	ok	ok	
Popis a ukázka základní techniky bench pressu, nejčastější chyby	ok	ok	ok	ok		ok	ok	ok	ok	
Vysvětlení a ukázka dopomoci v 1, ve 2 a ve 3 osobách	ok	ok	ok	ok		ok	ok	ok	ok	
TLAKY PŘED HLAVOU Military press S VELKOU ČINKOU	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	
PŘITAHOVÁNÍ VELKÉ ČINKY V PŘEDKLONU	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	
2 základní postupy	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	
Striktně na mezilopatkové svaly	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	
SHYBY	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	
Popis základní techniky provedení a ukázka (i s ukázkou dopomoci)										

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