ZÁPOČTY KT 1 (podzim 2018)

ARCH 3	Horák Filip	Kalina Dominik	Kříž Jan	Kvetan Lukáš	Legényová Daša	Paulík Roman	Szalva Šimon	Vrbas Václav	Ďoubalová Eva	
Datum										
Základní typy úchopů – popis a ukázka	ok	ok		ok	ok	ok	ok	ok	ok	
TRH	ok	ok		ok	ok	ok	ok	ok	ok	
Pozved trhový	ok	ok		ok	ok	ok	ok	ok	ok	
Výtah trhový	ok	ok		ok	ok	ok	ok	ok	ok	
Trh do podřepu	ok	ok		ok	ok	ok	ok	ok	ok	
Trh do dřepu	ok	ok		ok	ok	ok	ok	ok	ok	
Trh od pasu do podřepu/do dřepu	ok	ok		ok	ok	ok	ok	ok	ok	
Trh z visu (nad koleny) do podřepu/dřepu	ok	ok		ok	ok	ok	ok	ok	ok	
Trhové spády	ok	ok		ok	ok	ok	ok	ok	ok	
Trhové výrazy do dřepu (snatch balance)	ok	ok		ok	ok	ok	ok	ok	ok	
Popis nejčastějších chyb	ok	ok		ok	ok	ok	ok	ok	ok	
NADHOZ	ok			ok	ok	ok	ok	ok	ok	
Pozved nadhozový	ok			ok	ok	ok	ok	ok	ok	
Výtah nadhozový	ok			ok	ok	ok	ok	ok	ok	
Přemístění do podřepu	ok			ok	ok	ok	ok	ok	ok	
Přemístění do dřepu	ok			ok	ok	ok	ok	ok	ok	
Přemístění od pasu do podřepu/do dřepu	ok			ok	ok	ok	ok	ok	ok	
Přemístění z visu (nad koleny) do podřepu/dřepu	ok			ok	ok	ok	ok	ok	ok	
Výraz do podřepu	ok			ok	ok	ok	ok	ok	ok	
Výraz do střihu	ok			ok	ok	ok	ok	ok	ok	
Nadhoz	ok			ok	ok	ok	ok	ok	ok	
Popis nejčastějších chyb	ok			ok	ok	ok	ok	ok	ok	
MRTVÝ TAH	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	
Popis základní techniky, správné provedení, nejčastější chyby...	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	
Klasický	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	
Rumunský	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	
Sumo, trojbojařský	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	
Pozved a jeho odlišnosti od mrtvého tahu	ok	ok	ok	ok	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	ok	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	ok	ok	ok	ok	
Hluboký dřep s činkou ve vzpažení na úzko	ok	ok	ok	ok	ok	ok	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	
PŘITAHOVÁNÍ VELKÉ ČINKY V PŘEDKLONU	ok		ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	
2 základní postupy	ok		ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok	
Striktně na mezilopatkové svaly	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	ok
Zakopávání	ok		ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok
Rozpažování	ok	x	ok	ok	ok	ok	ok	ok	ok
Upažování	ok	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									