Manuál k rozvoji pohybových schopností uchazečů S601

Plán je koncipován s cílem rozvinout pomocí lineární periodizace vybrané silové, rychlostní a vytrvalostní schopnosti. Předpokladem efektivní realizace plánu je dobrý zdravotní stav cvičících, alespoň základní úroveň vybraných pohybových dovedností a technická zdatnost cvičení v posilovně.

Dodržujte

- Před každou posilovnou
  - 5´rozehřátí nízkou intenzitou (běh, rotoped, orbitrack…)
  - 5´dynamický strečink (viz https://www.fsps.muni.cz/strecink/?stranka=aplikace-strecinku&podstranka=dynamicky)
  - Několik plyometrických cviků na partie, které budeš cvičit = například dřep – výskok, kliky s odrazem…
- Než začnete s vlastním cvičením, podívejte se na použité cviky a jejich korektní technické provedení například na: http://kulturistika.ronnie.cz/c-12788-zasobnik-cviku-4-hrudnik-tlakove-cviky-v-multipressu.html
- V případě nejasností, zde jsou kontaktní osoby:
  - Tomáš Kalina **(tkalina@fsps.muni.cz)**
  - Tereza Králová **(tereza.kralova@fsps.muni.cz)**
  - Jakub Krajňák **(434984@mail.muni.cz)**
- Nespěchejte na výsledky, první se dostaví po cca 3 – 4 týdnech.
- Cvičte kontinuálně celý cyklus (3 měsíce), pokud budete například 4 týdny cvičit a potom z jakéhokoliv důvodu přestanete se systematickým zatěžováním organismu, tak zbytkový efekt toho, co jste natrénovali bude v řádu 1 – 3 týdnů, ne déle!!!
- Než začnete posilovat, je vhodné zjistit, zda nemáte některé svalové skupiny zkrácené a jiné oslabení (odborně se užívá termín svalová dysbalance). V případě že se dysbalance vyskytují, je nutné pracovat na jejich odstranění, jinak hrozí poranění, vytvoření špatných pohybových stereotypů a snižuje se efektivita tréninkového působení.
- Před každým týdnem je umístěna přehledová tabulka, do které zapíšete, v který den jste šli konkrétní trénink (číslo tréninku umístěné v řádku).
- Každý trénink, který absolvujete – zapište do tabulky (např. s kolika kg jste daný cvik šli, abyste následující trénink na daném cviku odcvičili s minimálně stejnou zátěží, jako ten předchozí, případně dokázali odhadnout požadované zvýšení v % zatížení – tj. o kolik kg mám zvýšit zatížení/intenzitu daného cviku). V týdenní přehledové tabulce zaznamenáte datum a číslo tréninku.
- Po odcvičení každého tréninku ohodnotíte úsilí, které jste pro odcvičení TJ, museli vynaložit (tj. subjektivní hodnocení zátěže konkrétní TJ). Toto úsilí označujeme jako parametr RPE, který nabývá hodnot 1-10:
  - 1 = velmi lehký
  - 2 = lehký
  - 3 = středně těžký
  - 4 = převážně těžký
  - 5 = těžký
  - 6 = mezi 5. a 7.
  - 7 = velmi těžký
  - 8 = mezi 7. a 9.
  - 9 = mezi 8. a 10.

    - 10 = maximální (na hranici zvládnutelnosti)
- Trénink „navíc“ je vhodný v případě významné slabiny v úrovni některé ze schopností, které byly testovány při vstupní diagnostice. Tréninky „navíc“ zaznamenejte do zápisových archů (označení Trénink Vlastní číslo = TV1/TV2/TV3…). Prostor na zápis TV je na konci dokumentu.
- Z hlediska stravy, dodržujte vyvážený příjem živin, dostatečně pijte vodu.
- Po tréninku zařaďte protažení a uvolnění (statický strečink, výdrže minimálně 30´´, korektní dýchání) – optimálně alespoň s odstupem minimálně 30´od konce tréninku.

Legenda

- 1RM = jedno opakovací maximum = velikost odporu, se kterým jsi schopen udělat právě jedno (ne více) opakování; 1 RM = 1 IZ
- IOC = časový interval odpočinku mezi cviky (například mezi dřepem a benchem)
- IOS = časový interval odpočinku mezi sériemi jednoho cviku (například dřepu)
- IZ = intenzita zatížení

1. TÝDEN PŘÍPRAVY (tréninky č. 1.-4.)

TÝDEN 1	Datum	Trénink číslo	RPE (1-10)	Poznámka
PONDĚLÍ				
ÚTERÝ				
STŘEDA				
ČTVRTEK				
PÁTEK				
SOBOTA				
NEDĚLE				

Trénink 1. Silová vytrvalost

Pořadí cviků	Popis cviku • 11 – 12 opakování v sérii • IZ 70 – 75 % 1RM • IOS 1 – 2´ • IOC 1 – 2´ • Počet sérií cviku 2 -3	Kg
1.	Bench press	
2.	Dřep s činkou zadní	
3.	Přítahy na hrazdě (s dopomocí nebo odporem) nadhmatem	
4.	Mrtvý tah	
5.	Přítahy činky v předklonu k hrudníku	
6.	Přendávání kotouče15 – 20 kg v sedu skrčmo z boku na bok	
7.	Military press	
8.	Sumo dřep	
9.	Vznosy na žebřinách – pokrčené nohy	

Trénink 2 Aerobní vytrvalost + posilování břicha

- 40 minut klus při TF 65 – 70 % TFmax
- 3 série po 15 opakováních posilování břišních svalů

Trénink 3 Silová vytrvalost

Pořadí cviků	Popis cviku • 11 – 12 opakování v sérii • IZ 70 – 75 % 1RM • IOS 1 – 2´ • IOC 1 – 2´ • Počet sérii cviku 3	kg
1.	Bulharský dřep s jednoručkami	
2.	Tlaky jednoručkami ve stoje	

3.	Mrtvý tah jednonož s jednoručkou	
4.	Tlaky s jednoručkami na bench pressu	
5.	Přítahy jednoruček v předklonu střídnopaž	
6.	Přítahy na hrazdě (s dopomocí nebo odporem) nadhmatem	
7.	Výpony s volnou činkou	
8.	Vznos na žebřinách	

Trénink 4 Aerobní vytrvalost

- 1 km rozklusání
- 5´strečink
- 3x50m ABC rychle (skipink, předkopávání svižně, kotníkové poskoky), IO mk (= meziklus na start)
- 3x100 m běžecká rovinka (60 – 70 – 80 %) IO klus na start
- 5x1000m (5:30), IO 1:30´
- 2 km volný klus
- 10´statický strečink cca 30 – 90´po ukončení tréninku

TRÉNINK VLASTNÍ:

2. TÝDEN PŘÍPRAVY (trénink č. 5 – 8.)

TÝDEN 2	Datum	Trénink číslo	RPE (1-10)	Poznámka
PONDĚLÍ				
ÚTERÝ				
STŘEDA				
ČTVRTEK				
PÁTEK				
SOBOTA				
NEDĚLE				

Trénink 5. Silová vytrvalost

Pořadí cviků	Popis cviku • 10 – 11 opakování v sérii • IZ 72 – 77 % 1RM • IOS 1 - 2´ • IOC 1 – 2´ • Počet sérii cviku 3	kg
1.	Bench press	
2.	Dřep s činkou zadní	
3.	Přítahy na hrazdě (s dopomocí nebo odporem) nadhmatem	
4.	Mrtvý tah	
5.	Přítahy činky v předklonu k hrudníku	
6.	Přendávání kotouče15 – 20 kg v sedu skrčmo z boku na bok	
7.	Military press	
8.	Sumo dřep	
9.	Vznosy na žebřinách – pokrčené nohy	

Trénink 6 Aerobní vytrvalost + posilování břicha

- 50 minut klus při TF 65 – 70 % TFmax
- 3 série po 15 opakováních posilování břišních svalů

Trénink 7 Silová vytrvalost

Pořadí cviků	Popis cviku • 10 – 11 opakování v sérii • IZ 72 – 77 % 1RM • IOS 1 - 2´ • IOC 1 – 2´ • Počet sérii cviku 3	kg
1.	Bulharský dřep s jednoručkami	
2.	Tlaky jednoručkami ve stoje	

3.	Mrtvý tah jednonož s jednoručkou	
4.	Tlaky s jednoručkami na bench pressu	
5.	Přítahy jednoruček v předklonu střídnopaž	
6.	Přítahy na hrazdě (s dopomocí nebo odporem) nadhmatem	
7.	Výpony s volnou činkou	
8.	Vznos na žebřinách	

Trénink 8 Aerobní vytrvalost

- 1 km rozklusání
- 5´strečink
- 3x50m ABC rychle (skipink, předkopávání svižně, kotníkové poskoky), IO mk (= meziklus na start)
- 3x100 m běžecká rovinka (60 – 70 – 80 %) IO klus na start
- 10x500m (2:30), IO 1:30´
- 2 km volný klus
- 10´statický strečink cca 30 – 90´po ukončení tréninku

TRÉNINKY VLASTNÍ:

3. TÝDEN PŘÍPRAVY (trénink č. 9 – 12)

TÝDEN 3	Datum	Trénink číslo	RPE (1-10)	Poznámka
PONDĚLÍ				
ÚTERÝ				
STŘEDA				
ČTVRTEK				
PÁTEK				
SOBOTA				
NEDĚLE				

Trénink 9. Silová vytrvalost

Pořadí cviků	Popis cviku • 9 – 10 opakování v sérii • IZ 74 – 79 % 1RM • IOS 2´ • IOC 2´ • Počet sérii cviku 3	kg
1.	Bench press	
2.	Dřep s činkou zadní	
3.	Přítahy na hrazdě (s dopomocí nebo odporem) nadhmatem	
4.	Mrtvý tah	
5.	Přítahy činky v předklonu k hrudníku	
6.	Přendávání kotouče15 – 20 kg v sedu skrčmo z boku na bok	
7.	Military press	
8.	Sumo dřep	

Trénink 10 Aerobní vytrvalost + posilování břicha

- 60 minut klus při TF 65 – 70 % TFmax
- 3 série po 15 opakováních posilování břišních svalů

Trénink 11 Silová vytrvalost

Pořadí cviků	Popis cviku • 9 – 10 opakování v sérii • IZ 74 – 79 % 1RM • IOS 2´ • IOC 2´ • Počet sérii cviku 3	kg
1.	Bulharský dřep s jednoručkami	
2.	Tlaky jednoručkami ve stoje	
3.	Mrtvý tah jednonož s jednoručkou	

4.	Tlaky s jednoručkami na bench pressu	
5.	Přítahy jednoruček v předklonu střídnopaž	
6.	Přítahy na hrazdě (s dopomocí nebo odporem) nadhmatem	
7.	Výpony s volnou činkou	
8.	Vznos na žebřinách	

Trénink 12 Aerobní vytrvalost

- 1 km rozklusání
- 5´strečink
- 3x50m ABC rychle (skipink, předkopávání svižně, kotníkové poskoky), IO mk (= meziklus na start)
- 3x100 m běžecká rovinka (60 – 70 – 80 %) IO klus na start
- 2x(30x50m) 10´´, IO 10´´, IOS 5´
- 2 km volný klus
- 10´statický strečink cca 30 – 90´po ukončení tréninku

TRÉNINKY VLASTNÍ:

4. TÝDEN PŘÍPRAVY (trénink č. 13 – 16)

TÝDEN 4	Datum	Trénink číslo	RPE (1-10)	Poznámka
PONDĚLÍ				
ÚTERÝ				
STŘEDA				
ČTVRTEK				
PÁTEK				
SOBOTA				
NEDĚLE				

Trénink 13. Silová vytrvalost

Pořadí cviků	Popis cviku • 8 – 9 opakování v sérii • IZ 76 – 81 % 1RM • IOS 2´ • IOC 2´ • Počet sérii cviku 3	kg
1.	Bench press	
2.	Dřep s činkou zadní	
3.	Přítahy na hrazdě (s dopomocí nebo odporem) nadhmatem	
4.	Mrtvý tah	
5.	Přítahy činky v předklonu k hrudníku	
6.	Přendávání kotouče15 – 20 kg v sedu skrčmo z boku na bok	
7.	Military press	

Trénink 14 Aerobní vytrvalost + posilování břicha

- 40 minut klus při TF 65 – 70 % TFmax
- 4 série po 15 opakováních posilování břišních svalů

Trénink 15 Silová vytrvalost

Pořadí cviků	Popis cviku • 8 – 9 opakování v sérii • IZ 76 – 81 % 1RM • IOS 2´ • IOC 2´ • Počet sérii cviku 3	kg
1.	Bulharský dřep s jednoručkami	
2.	Tlaky jednoručkami ve stoje	
3.	Hip Thruster	
4.	Tlaky s jednoručkami na bench pressu	

5.	Přítahy jednoruček v předklonu střídnopaž	
6.	Přítahy na hrazdě (s dopomocí nebo odporem) nadhmatem	
7.	Výpony s volnou činkou	

Trénink 16 Aerobní vytrvalost

- 1 km rozklusání
- 5´strečink
- 3x50m ABC rychle (skipink, předkopávání svižně, kotníkové poskoky), IO mk (= meziklus na start)
- 3x100 m běžecká rovinka (60 – 70 – 80 %) IO klus na start
- 5x1000 m běh 5:20, IO 2,
- 2 km volný klus
- 10´statický strečink cca 30 – 90´po ukončení tréninku

TRÉNINK VLASTNÍ:

5. TÝDEN PŘÍPRAVY (trénink č. 17.- 20.)

TÝDEN 5	Datum	Trénink číslo	RPE (1-10)	Poznámka
PONDĚLÍ				
ÚTERÝ				
STŘEDA				
ČTVRTEK				
PÁTEK				
SOBOTA				
NEDĚLE				

Trénink 17. Silová vytrvalost

Pořadí cviků	Popis cviku • 7 – 8 opakování v sérii • IZ 78– 83 % 1RM • IOS 2:30´ • IOC 2´ • Počet sérii cviku 4	kg
1.	Bench press	
2.	Dřep s činkou přední	
3.	Přítahy na hrazdě (s dopomocí nebo odporem) podhmatem	
4.	Mrtvý tah s trap bar osou	
5.	Veslování na stroji	
6.	Tlaky s jednoručkami ve stoje	

Trénink 18 Aerobní vytrvalost + posilování břicha

- 45 minut klus při TF 67 – 73 % TFmax
- 3 série po 20 opakováních posilování břišních svalů

Trénink 19 Silová vytrvalost

Pořadí cviků	Popis cviku • 7 – 8 opakování v sérii • IZ 78– 83 % 1RM • IOS 2:30´ • IOC 2´ • Počet sérii cviku 4	kg
1.	Chůze ve výpadech s jednoručkami	
2.	Upažování s jednoručkami ve stoje	
3.	Nordický zdvih	
4.	Rozpažování v lehu na lavici	
5.	Přítahy jednoruček v předklonu střídnopaž	

6.	Přítahy na hrazdě (s dopomocí nebo odporem) nadhmatem	

Trénink 20 Aerobní vytrvalost

- 1 km rozklusání
- 5´strečink
- 3x50m ABC rychle (skipink, předkopávání svižně, kotníkové poskoky), IO mk (= meziklus na start)
- 3x100 m běžecká rovinka (60 – 70 – 80 %) IO klus na start
- 5x1000 m běh 4:20 – 4:40, IO 3,
- 2 km volný klus
- 10´statický strečink cca 30 – 90´po ukončení tréninku

TRÉNINKY VLASTNÍ:

6. TÝDEN PŘÍPRAVY (trénink č. 21 – 24.)

TÝDEN 6	Datum	Trénink číslo	RPE (1-10)	Poznámka
PONDĚLÍ				
ÚTERÝ				
STŘEDA				
ČTVRTEK				
PÁTEK				
SOBOTA				
NEDĚLE				

Trénink 21. Silová vytrvalost

Pořadí cviků	Popis cviku • 6-7 opakování v sérii • IZ 80– 85 % 1RM • IOS 2:30´ • IOC 2´ • Počet sérii cviku 4	kg
1.	Bench press	
2.	Dřep s činkou přední	
3.	Přítahy na hrazdě (s dopomocí nebo odporem) podhmatem	
4.	Mrtvý tah s trap bar osou	
5.	Veslování na stroji	
6.	Tlaky s jednoručkami ve stoje	

Trénink 22 Aerobní vytrvalost + posilování břicha

- 1 km rozklusání
- 5´strečink
- 3x50m ABC rychle (skipink, předkopávání svižně, kotníkové poskoky), IO mk (= meziklus na start)
- 3x100 m běžecká rovinka (60 – 70 – 80 %) IO klus na start
- 3x(30x50m) 10´´, IO 10´´, IOS 5´
- 2 km volný klus
- 10´statický strečink cca 30 – 90´po ukončení tréninku

Trénink 23 Silová vytrvalost

Pořadí cviků	Popis cviku • 6-7 opakování v sérii • IZ 80– 85 % 1RM • IOS 2:30´ • IOC 2´ • Počet sérii cviku 4	kg
1.	Chůze ve výpadech s jednoručkami	

2.	Upažování s jednoručkami ve stoje	
3.	Nordický zdvih	
4.	Rozpažování v lehu na lavici	
5.	Přítahy jednoruček v předklonu střídnopaž	
6.	Přítahy na hrazdě (s dopomocí nebo odporem) nadhmatem	

Trénink 24 Rychlost a plyometrie

- 5´ klus nízkou intenzitou
- 5´dynamický strečink
- 4x30 ABC (lift., skipink, předkopávání, kotníkové poskoky střídnonož), IO mch
- 3x30 m rovinky (60 - 70 – 80 %), IO mch
- 10x10 m sprint, IO 60´´
- 6x článkový běh (3x5m), IO 120´´
- 4x10 násobených odrazů (jelení skoky) IO 60´´
- 4x10 odrazů předkopávání s koleny v extenzi, IO 60´´
- 10x2 překážky snožmo, seskok z 20 cm lavičky a výskok na švédskou bednu – co možná nejvyšší, IO 20´´
- 4x10 kotníkových poskoků střídnonož, IO 60´´
- 5´ klus zcela volně

TRÉNINK VLASTNÍ:

7. TÝDEN PŘÍPRAVY (trénink č. 25 – 28)

TÝDEN 7	Datum	Trénink číslo	RPE (1-10)	Poznámka
PONDĚLÍ				
ÚTERÝ				
STŘEDA				
ČTVRTEK				
PÁTEK				
SOBOTA				
NEDĚLE				

Trénink 25. Maximální síla

Pořadí cviků	Popis cviku • 5-6 opakování v sérii • IZ 82– 87 % 1RM • IOS 3´ • IOC 2´ • Počet sérii cviku 5	kg
1.	Bench press	
2.	Dřep s činkou přední	
3.	Přítahy na hrazdě (s dopomocí nebo odporem) podhmatem	
4.	Mrtvý tah s trap bar osou	
5.	Veslování na stroji	

Trénink 26 Aerobní vytrvalost + posilování břicha

- 1 km rozklusání
- 5´strečink
- 3x50m ABC rychle (skipink, předkopávání svižně, kotníkové poskoky), IO mk (= meziklus na start)
- 3x100 m běžecká rovinka (60 – 70 – 80 %) IO klus na start
- 8x500 m 2:00, IOS 3´
- 2 km volný klus
- 10´statický strečink cca 30 – 90´po ukončení tréninku

Trénink 27 Maximální síla

Pořadí cviků	Popis cviku • 5-6 opakování v sérii • IZ 82– 87 % 1RM • IOS 3´ • IOC 2´ • Počet sérii cviku 5	kg
1.	Chůze ve výpadech s jednoručkami	
2.	Upažování s jednoručkami ve stoje	

3.	Nordický zdvih	
4.	Rozpažování v lehu na lavici	
5.	Přítahy na hrazdě (s dopomocí nebo odporem) nadhmatem	

Trénink 28 Rychlost a plyometrie

- 5´ klus nízkou intenzitou
- 5´dynamický strečink
- 4x30 ABC (lift., skipink, předkopávání, kotníkové poskoky střídnonož), IO mch
- 3x30 m rovinky (60 - 70 – 80 %), IO mch
- 5x20 m sprint, IO 120´´
- 3x členkový běh (4x10 m), IO 180´´
- 4x10 odpichů (rychlé, krátké, nízko vedené odrazy střídnonož) IO 60´´
- 4x10 položabáků, vždy jeden krátký, jeden dlouhý, IO 60´´
- 20x výskok CMJ, IO 20´´
- 4x10 kotníkových poskoků snožmo na místě, IO 60´´
- 5´ klus zcela volně

TRÉNINK VLASTNÍ:

8. TÝDEN PŘÍPRAVY (trénink č. 29 – 32)

TÝDEN 8	Datum	Trénink číslo	RPE (1-10)	Poznámka
PONDĚLÍ				
ÚTERÝ				
STŘEDA				
ČTVRTEK				
PÁTEK				
SOBOTA				
NEDĚLE				

Trénink 29. Maximální síla

Pořadí cviků	Popis cviku • 4 - 5 opakování v sérii • IZ 84– 89 % 1RM • IOS 3´ • IOC 2´ • Počet sérii cviku 4	kg
1.	Bench press na šikmé lavici – hlava dolů	
2.	Dřep s činkou přední	
3.	Přítahy na hrazdě (s odporem) podhmatem na úzký úchop	
4.	Mrtvý tah s trap bar osou	
5.	Military press	

Trénink 30 Aerobní vytrvalost + posilování břicha

- 45 minut volný klus, 65 – 75 % TFmax
- 10´statický strečink cca 30 – 90´po ukončení tréninku

Trénink 31 Maximální síla

Pořadí cviků	Popis cviku • 4 - 5 opakování v sérii • IZ 84– 89 % 1RM • IOS 3´ • IOC 2´ • Počet sérii cviku 5	kg
1.	Chůze ve výpadech s jednoručkami	
2.	Upažování s jednoručkami ve stoje	
3.	Nordický zdvih	
4.	Rozpažování v lehu na lavici	
5.	Přítahy na hrazdě (s odporem) nadhmatem	

Trénink 32 Rychlost a plyometrie

- 5´ klus nízkou intenzitou
- 5´dynamický strečink
- 4x30 ABC (lift., skipink, předkopávání, kotníkové poskoky střídnonož), IO mch
- 3x30 m rovinky (60 - 70 – 80 %), IO mch
- 5x30 m sprint, IO 180´´
- 3x běh zik – zak mezi šesti kužely postavenými ven vzdálenosti 3 m šikmo od sebe IO 180´´
- 3x8 odrazů po jedné noze LLPPLLPP, IO 60´´
- 8x3 výskoky na švédskou bednu nebo jinou pomůcku, IO 60´´
- 3x8 kotníkových poskoků střídnonož, IO 60´´
- 5´ klus zcela volně

TRÉNINK VLASTNÍ:

9. TÝDEN PŘÍPRAVY (trénink č. 33 – 36)

TÝDEN 9	Datum	Trénink číslo	RPE (1-10)	Poznámka
PONDĚLÍ				
ÚTERÝ				
STŘEDA				
ČTVRTEK				
PÁTEK				
SOBOTA				
NEDĚLE				

Trénink 33. Maximální síla

Pořadí cviků	Popis cviku • 3 - 4 opakování v sérii • IZ 86– 92 % 1RM • IOS 3´ • IOC 2´ • Počet sérii cviku 5	kg
1.	Bench press na šikmé lavici – hlava dolů	
2.	Dřep s činkou přední	
3.	Přítahy na hrazdě (s odporem) podhmatem na úzký úchop	
4.	Mrtvý tah s trap bar osou	
5.	Military press	

Trénink 34 Aerobní vytrvalost + posilování břicha

- 45 minut volný klus, 65 – 75 % TFmax
- 10´statický strečink cca 30 – 90´po ukončení tréninku

Trénink 35 Maximální síla

Pořadí cviků	Popis cviku • 3 - 4 opakování v sérii • IZ 86– 92 % 1RM • IOS 3´ • IOC 2´ • Počet sérii cviku 5	kg
1.	Výpady vzad s jednoručkami	
2.	Přepažování s jednoručkami ve stoje	
3.	Nordický zdvih	
4.	Pullower	
5.	Přítahy na hrazdě (s odporem) nadhmatem	

Trénink 36 Rychlost a plyometrie

- 5´ klus nízkou intenzitou
- 5´dynamický strečink
- 4x30 ABC (lift., skipink, předkopávání, kotníkové poskoky střídnonož), IO mch
- 3x30 m rovinky (60 - 70 – 80 %), IO mch
- 5x40 m sprint, IO 180´´
- 5x členkový běh 2x10 m IO 180´´
- 4x6 odrazů po jedné noze LLLLLL (PPPPPP), IO 60´´
- 6x4 přeskok 6 překážek snožmo (cca 3 – 4 stopy od sebe, výška 30 cm – max – 30 cm – max), IO 60´´
- 4x6 jeleních odrazů, IO 1´
- 4x6 odrazů předkopáváním (propnutá kolena), IO 1´
- 4x6 kotníkových poskoků střídnonož, IO 60´´
- 5´ klus zcela volně

TRÉNINK VLASTNÍ:

10. TÝDEN PŘÍPRAVY (trénink č. 37 – 40)

TÝDEN 10	Datum	Trénink číslo	RPE (1-10)	Poznámka
PONDĚLÍ				
ÚTERÝ				
STŘEDA				
ČTVRTEK				
PÁTEK				
SOBOTA				
NEDĚLE				

Trénink 37. Maximální síla

Pořadí cviků	Popis cviku • 3 - 4 opakování v sérii • IZ 86– 92 % 1RM • IOS 3´ • IOC 2´ • Počet sérii cviku 5	kg
1.	Bench press	
2.	Dřep s činkou zadní	
3.	Přítahy na hrazdě (s odporem) nadhmatem	
4.	Mrtvý tah	
5.	Military press	

Trénink 38 Anaerobní alaktátová vytrvalost + posilování břicha

- 1 km rozklusání
- 5´strečink
- 3x50m ABC rychle (skipink, předkopávání svižně, kotníkové poskoky), IO mk (= meziklus na start)
- 3x100 m běžecká rovinka (60 – 70 – 80 %) IO klus na start
- 3x(40x25m) 5´´, IO 5´´, IOS 5´
- + břicho Příloha břicho (3 série 10 opakování, IO 30´´)
- 2 km volný klus
- 10´statický strečink cca 30 – 90´po ukončení tréninku

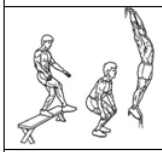
Trénink 39 Maximální síla

Pořadí cviků	Popis cviku • 3 - 4 opakování v sérii • IZ 86– 92 % 1RM • IOS 3´ • IOC 2´ • Počet sérii cviku 5	kg
1.	Výpady vpřed s jednoručkami	

2.	Přítahy činky v předklonu	
3.	Hip thruster	
4.	Pullower	
5.	Přítahy na hrazdě (s odporem) nadhmatem	

Trénink 40 Rychlost a plyometrie

- 5´ klus nízkou intenzitou
- 5´dynamický strečink
- 4x30 ABC (lift., skipink, předkopávání, kotníkové poskoky střídnonož), IO mch
- 3x30 m rovinky (60 - 70 – 80 %), IO mch
- 4x50 m sprint, IO 180´´
- 6x členkový běh 2x5 m IO 180´´
- Plyometrie viz obrázek níže

Obrázek	Popis	Sérií	Opak.	IO/Ser.
	Výstupy na lavičku s výskokem a ostrým kolenem	2	4 - 6x na každou nohu max výskok	60 - 90´´
	Kliky s odrazem dovnitř (ven), nohy na zvýšené podložce	2	10 – 12x	60 - 90´´
	Přeběh 10 tyčí (frekvence), 3 – 4 stopy vzdálenost, různé varianty přeběhů	2	4x	60 - 90´´
	Odrazem snožmo přeskok 3 překážek (40 cm, 4 stopy) bokem tam a zpět	2	2x	60 - 90´´
	Seskok z lavičky (30 cm) a výskok co nejvýš na švédskou bednu	2	3 – 4x	60 - 90´´
	Kotníkové poskoky přes tyče (10 tyčí), vzdálenost 5 – 6 stop	2	3 - 4x každou přednožit	60 - 90´´

TRÉNINK VLASTNÍ:

11. TÝDEN PŘÍPRAVY (trénink č. 41 – 44)

TÝDEN 11	Datum	Trénink číslo	RPE (1-10)	Poznámka
PONDĚLÍ				
ÚTERÝ				
STŘEDA				
ČTVRTEK				
PÁTEK				
SOBOTA				
NEDĚLE				

Trénink 41. Maximální síla

Pořadí cviků	Popis cviku • 3 opakování v sérii • IZ 88– 92 % 1RM • IOS 3´ • IOC 2´ • Počet sérii cviku 4	**kg**
1.	Bench press	
2.	Dřep s činkou přední	
3.	Přítahy na hrazdě (s odporem) podhmatem	
4.	Mrtvý tah	
5.	Military press	

Trénink 42 Anaerobní alaktátová vytrvalost + posilování břicha

- 1 km rozklusání
- 5´strečink
- 3x50m ABC rychle (skipink, předkopávání svižně, kotníkové poskoky), IO mk (= meziklus na start)
- 4x shyby do maximálního počtu, IO 3´
- 3x100 m běžecká rovinka (60 – 70 – 80 %) IO klus na start
- 2 série 20x(2x20m členkový běh) 10´´, IO 10´´, IOS 5´
- + břicho Příloha břicho (2 série 12 opakování, IO 30´´)
- 1 km volný klus
- 10´statický strečink cca 30 – 90´po ukončení tréninku

Trénink 43 Maximální síla

Pořadí cviků	Popis cviku • 3 opakování v sérii • IZ 88– 92 % 1RM • IOS 3´ • IOC 2´ • Počet sérii cviku 3	**kg**

1.	Výpady vpřed s jednoručkami	
2.	Přítahy činky v předklonu	
3.	Mrtvý tah s trap bar osou	
4.	Tlaky na lavici s jednoručkami	
5.	Přítahy na hrazdě (s odporem) nadhmatem	

Trénink 44 Rychlost a plyometrie

- 5´ klus nízkou intenzitou
- 5´dynamický strečink
- 4x30 ABC (lift., skipink, předkopávání, kotníkové poskoky střídnonož), IO mch
- 3x30 m rovinky (60 - 70 – 80 %), IO mch
- 4x20 m sprint, IO 180´´
- 6x článkový běh 10+5 m (ala test „505 agility test“) IO 180´´
- 15x vertikální výskok s protipohybem (ala test CMJ), IO 30´´
- 15x skok daleký z místa s protipohybem, IO 30´´
- 5´klus s nízkou intenzitou

TRÉNINK VLASTNÍ:

12. TÝDEN PŘÍPRAVY (trénink č. 45 – 46)

TÝDEN 12	Datum	Trénink číslo	RPE (1-10)	Poznámka
PONDĚLÍ				
ÚTERÝ				
STŘEDA				
ČTVRTEK				
PÁTEK				
SOBOTA				
NEDĚLE				

Trénink 45. Maximální síla

Pořadí cviků	Popis cviku • 3 opakování v sérii • IZ 88– 92 % 1RM • IOS 3´ • IOC 2´ • Počet sérii cviku 3	kg
1.	Mrtvý tah s trap bar osou	
2.	Dřep s činkou přední	
3.	Přítahy na hrazdě (s odporem) podhmatem	

Trénink 46 Anaerobní alaktátová vytrvalost + posilování břicha

- 1 km rozklusání
- 5´strečink
- 3x50m ABC rychle (skipink, předkopávání svižně, kotníkové poskoky), IO mk (= meziklus na start)
- 2x shyby do maximálního počtu, IO 3´
- 3x100 m běžecká rovinka (60 – 70 – 80 %) IO klus na start
- 2 série 10x(2x20m členkový běh) 10´´, IO 10´´, IOS 5´
- 1 km volný klus
- 10´statický strečink cca 30 – 90´po ukončení tréninku

TRÉNINK VLASTNÍ:

POZNÁMKY K PROGRAMU, KOMENTÁŘ PRO AUTORY: