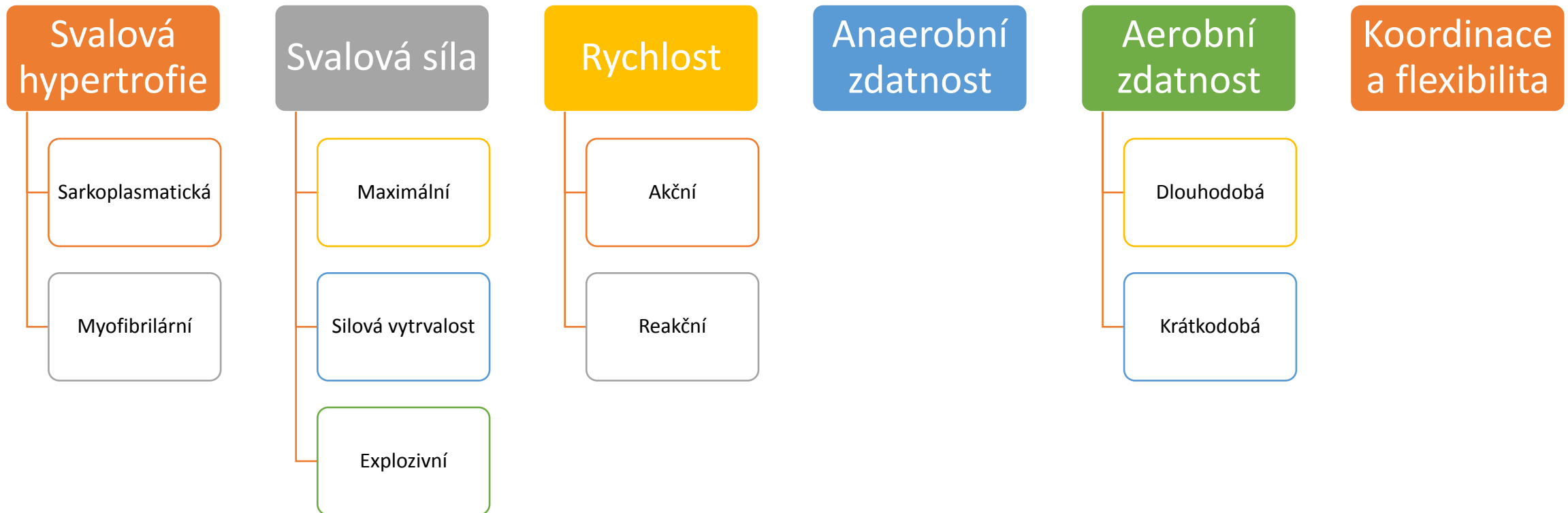


Fyziologie zátěže

Trénink – typy tréninkových metod

Vojtěch Grün
podzim 2023

První myšlenka – co chci rozvíjet? CÍL!



Druhá myšlenka – s kým pracuji?

INDIVIDUALIZACE

Začátečník

Pokročilý

Pohybová
historie

Třetí myšlenka – jak cíle dosáhnu? METODY (silová příprava)



Třetí myšlenka – jak cíle dosáhnu?

METODY (silová příprava)

Rozvoj svalového výkonu

- Pokročilí: 85-100 % 1RM, 3-6 sérií, 1-6 opak., 4-5x týdně, rychlé provedení
- Začát.: 0-60 % 1RM, 1-3 série, 3-6 opak., 2-3x týdně, středně rychlé provedení

Rozvoj silové vytrvalosti

- Pokročilí: 30-80 % 1RM, různé strategie, 10-25+ opak., 4-6x týdně
- Začát.: lehká zátěž, 1-3 série, 10-15 opak., 2-3x týdně

*Plyometrie

Třetí myšlenka – jak cíle dosáhnu?

METODY (anaerobní příprava)

Intervalový trénink

- Různá délka intervalu, několik opakování, různá délka odpočinku

HIIT

- Vysoká intenzita, krátká doba odpočinku, několik sérií

Třetí myšlenka – jak cíle dosáhnu?

METODY (aerobní příprava)

Obecná/specifická
vytrvalost

Kontinuální
trénink

Fartlek

Střídavý trénink

Práce ve skupině

1. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro pokročilého kulturistu.
2. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro dráhového cyklisty.
3. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro vytrvalostního běžce.
4. Navrhněte tréninkový týdenní plán pro fotbalistu během letní přípravy.
5. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro začínajícího vzpěrače.