

(8-12 let)

(12-16 let)

(nad 16 let)

- 1) výdrž v dřepu, dřep s chyčením a odhozením medicímbalu → goblet squat, seznamení se s osou → přední a zadní dřep s osou
- 2) hip hinge s vyhozením medicímbalu → dead lift s kettlebalem → dead lift (s variacemi)
- 3) různé variace mostu → sHTT s činkou na noze → hip trust s osou
- 4) NCKS + variace → drop landing + CKS → drop jump do dalley cont.
- 5) negative/excentric pull ups, scapular pull ups, shyb s dopomoci → pull ups s variacemi úchopu → weighted pull ups + chin ups
- 6) DB press, KB throw → kliky s variacemi, seznamení s bench pressem → bench press, bench throw
- 7) snatch s palicami → snatch s osou, 1 KB, UNI → power snatch
- 8) clean s palicami → clean s osou / KB, UNI → power clean
- 9) rozřázkový clean + jack s palicami → variace s KB → clean and jack
- 10) atletická abeceda, wall drills → sprint na kratší úseky → sprint

	8-12	12-16	16+
1a	+ goblet klasický dřep s dosedem na lavičce	bulharské dřepy klasický dřep	výbušné dřepy BB, front squat
2)	tlaky s jednoruč. na zemi	bench press	tlaky s jednoruč. na lavičce
3)	horní kladka přítahy činky	shyb s výpomocí	shyb vlastní váha přidaná váha
4)	zátky hip hinge	mrtvý tah/rdl	SL rdl
5)	overhead press jednoruč landmine press	overhead press jednoruč	overhead press obouruč
6)	medvídek plank	horolezec	plank se záteží + AB wheel
7)	hip bridge	hip trust SL hip trust	explosive HT (20x0) BL, UL
8)	zadní výpad	přední výpad	výpad se strihem
9)	ADD na stroji	bent leg copenhagen plank	Copenhagen plank raises
10	ABP na stroji	čtrající pes	ve stoje rotace kyčle

Klimešová
Smilková
Liptáková
Janků

①	box squat s jednováhou	goblet squat	front squat
②	zdvih KB z vyvýšenej podložky	RDL	unilaterálnu! unilaterálnu!
③	schody / výstupný step	step ups split squats	bulhári box jump /
④	s dopomocí - kladka, expander žebříky / wis	shyb s dopomocí	weighted pull up shyb
⑤	spodní kladka expander	přitahy DB O	přitahy osa
⑥	tyčka	military DB	osa
⑦	floor press	bench press	klik - varianty
⑧	ve výpadu	pallof press - do různých směrů	landmine rotace
⑨	mohy na zemi	russian twist	s medicínkou - i odhody
⑩	vis + práce s pávkou usedě	vzmory - přitahy mohan	matažene, mohy / unilaterálně

Jakubec, Bláha, Kánský, Kadlecíková
8-12 12-16 16-20

Goblet ~~squat~~
1. Drep ~~(Ankrogross)~~

Drep s osou

predný drep
SSB Squat

* na začiatok kyčelní ohyb

2. Klíky o stenu

Klíky na kolenách

pánske klíky

3. Hlavy s expanderom

bench press

bench press
na naklonenej lavičke

4. Deadlift s KB
* na začiatok kyčelní ohyb

klasický DL

hmmo DL, single leg DL

5. Horizontálne pritáhy
- vyťahovan scapula pull-ups

s expanderom
+ negatívne zhyby

normálny zhyb
+ závažie

6. premiestnenie

push press

nadhoz

7. výpady o vlnu
dostadu

výpady s
jednocvičkami

bulharsté drepy/
split squat

8. kyčelní ohyb

RDL s osou

single leg RDL

9. squat jumps
- drop jumps

CMJ

box jumps

10. Zvedání kolenní
pullof press

Zvedání noh
vplytýdu
plank

Výdrž 90°
repor s premiestnením
KB

	8-12	12-16	16+
1	^{s malou} DŘEP - s vlastní váhou TECHNIKA!	- na jedné noze / s osobu	- se závažím
2	MRTVÝ TAH - technika zvedání břemene - medicínkóel	- s osobu + RDL	- se závažím
3	KLÍK + Benchpress - vzpon / na kolečkách	- klasický klik + nácvik	BP klasika - klik na TRX
4	ZMYB - vis - ansmalieu pullover	- asistovaný s gumou - negativní - stahování klz dluh	- klasik / + zátež
5	PLANK - vzpon - nízký medvěd	- na loktech - boční plank (rotace)	- zátež - zvedání MKK, OKK (rotace)
6	HIP TRUST - most - na 1 DK	- nácvik s osobu	- klasik s váhou
7	MILITARY PRESS - guma / jednoručku - dřevěná osa	- s osobu	- váhu
8	PŘÍTAH V PŘEDKLONU - s gumou - v sedě	§ — —	— —
9	PŘEMÍSTĚNÍ - s dřevěnou tyčí	— —	— —
10	KETLBEL SWING		