Tréninkový plán (Gym)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Cviky | Série | Počet opakování | 1. týden | 2.týden | 3.týden | 4.týden | 5.týden | 6.týden | 7.týden | 8.týden | 9.týden | 10.týden |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kolo 10 minut |
| Počáteční protažení |
| Ruce a záda |
| Veslování | 3 | 12 | ✓ |  | ✓ |  |  | ✓ |  |  |  | ✓ |
| Stahování kladky s širokým úchopem | 3 | 12 |  | ✓ |  | ✓ |  |  | ✓ |  | ✓ |  |
| Mrtvý tah | 3 | 12 | ✓ |  |  |  | ✓ |  |  |  |  |  |
| Bicepsový zdrvih na Scottově lavici s velkou činkou podhmatem | 3 | 12 |  | ✓ |  |  |  | ✓ |  | ✓ |  | ✓ |
| Stahování horní kladky nadhmatem ve stoje | 3 | 12 |  |  | ✓ |  | ✓ |  | ✓ |  | ✓ |  |
| Dámský klik | 3 | 5 |  |  |  | ✓ |  | ✓ |  | ✓ |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nohy a zadek |
| Deadlift | 3 | 12 |  |  | ✓ |  |  |  |  |  |  | ✓ |
| Šikmé výpady | 3 | 15 | ✓ |  |  |  |  |  | ✓ |  | ✓ |  |
| Výpady se závažím | 3 | 30 |  | ✓ |  |  |  | ✓ |  | ✓ |  |  |
| Split lounges | 3 | 30 |  |  |  | ✓ |  |  |  |  |  |  |
| Hip thrust | 3 | 12 |  |  |  |  | ✓ |  |  |  | ✓ |  |
| Zakopávání | 3 | 12 |  |  |  |  |  | ✓ |  | ✓ |  |  |
| Squat | 3 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | ✓ |
| Legpress | 3 | 12 | ✓ |  |  |  |  |  | ✓ |  | ✓ |  |
| Předkopávání v sedě na stroji | 3 | 12 |  |  |  |  | ✓ |  |  | ✓ |  |  |
| Zakopávání v leže na břiše | 3 | 12 |  | ✓ |  |  |  | ✓ |  |  |  |  |
| Dřep s nártem na lavici | 3 | 12 |  |  |  | ✓ |  | ✓ |  |  |  |  |
| Dřep s výskokem | 3 | 10 |  |  | ✓ |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Břicho |
| Sedy lehy | 3 | 20 | ✓ | ✓ |  | ✓ |  | ✓ |  | ✓ | ✓ |  |
| Přednožování na stojanu s nataženýma nohama | 3 | 15 |  | ✓ | ✓ |  | ✓ | ✓ | ✓ |  | ✓ | ✓ |
| Přednožování na stojanu s pokrčenýma nohama | 3 | 15 | ✓ |  |  | ✓ |  | ✓ |  | ✓ |  |  |
| Úklony na šikmé lavici s rukama za hlavou | 3 | 15 | ✓ |  | ✓ |  | ✓ |  | ✓ |  |  | ✓ |
| Veslovačky | 3 | 15 |  | ✓ |  | ✓ |  | ✓ |  | ✓ |  | ✓ |
| Plank | 3 | 1 minuta | ✓ |  | ✓ |  | ✓ |  | ✓ |  | ✓ | ✓ |
| Zkracovačky na šikmé lavici hlavou dolů | 3 | 15 |  | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |  | ✓ |  |  |  |
| Závěrečné protažení |

Deník domácího cvičení

Doma cvičím každý den a využívám k tomu videa, která pravidelně střídám.

Videa zde:

HIIT workout (vysoce intenzivní intervalový trénink):

 <https://www.youtube.com/watch?v=f8GzCmbz6YY&t=4s>

<https://www.youtube.com/watch?v=SiXneoo04UI>

<https://www.youtube.com/watch?v=oaY11JEmKEg&t=919s>

<https://www.youtube.com/watch?v=AZ-rJgdOYGU>

<https://www.youtube.com/watch?v=9aaPze7LqUw>

<https://www.youtube.com/watch?v=aFBRopKNGfw>

Bodycombat:

<https://www.youtube.com/watch?v=xbABGepKT2o>

<https://www.youtube.com/watch?v=HPytZF6SZ98>

Cvičení na jednotlivé části těla:

<https://www.youtube.com/watch?v=bxwSMbIgiKc>

<https://www.youtube.com/watch?v=JgEaUoFq64c>

<https://www.youtube.com/watch?v=Mtpe2E7sQso&t=1254s>

<https://www.youtube.com/watch?v=HosfUSUSVyI&t=9s>

<https://www.youtube.com/watch?v=_VW-PKXSPlI&t=35s>

První část jsou HIIT workout videa, která mám teď doma nejradši, protože je to postavené na střídání maximální a nízké intenzity, což pro tělo představuje velkou zátěž a tím pádem mi efektivně nahradí tréninky v posilovnách. Dále jsou tam i videa bodycombatu, na který za normálních okolností chodím v Brně. Tahle dvě videa jsou moje oblíbená. Poslední sekce jsou videa k cvičení jednotlivých částí těla, které teď už moc necvičím, protože jsem je nahradila HIIT workoutem. V některých dnech vystřídám cvičení během. Běhám cca hodinu a uběhnu 9 km na zvlněném terénu.