

Tréninkový plán v karanténě

Trénink č. 1

5-8 minut protahování

Side squats – 20x

Side squat pulses (each side) – 10x

Plank high-kick (switching legs) – 16x

Plank high-kick one leg pulses – 8x (noha zůstává protažená, druhá se pokládá na koleno) →

Leg high-kick tap with toe on right and left side (still the same leg) – 16x

Knee kick (the same leg) – 10x

Bend flex foot pulses – 16x

Glute circles outward – 10x

Bend knee up to the side – 10x

Hold the bent knee up on a side for 10 second then pulses – 16x

Reversed circles inward – 10x

Crossing the bent behind the other leg knee – 16x

Extend the leg and arm hold – 15 seconds

Plank walking out-out in-in

Downward facing dog stretch – 20 second

Chair squats – 15x

3 parts squats – 10x

Chair squat – 20 second

REPEAT WITH THE OTHER LEG

Banded (20 kg resistance) air squats with 2 pulses – 4 times 30 reps

Single leg deadlift 3 times 15 reps

Banded side steps squats – 4 times 30 reps

Hip thrusts (10 kg) – 4 times 20 reps

Plank outside mountain climber – 3 times 16 reps střídát se Cross punch crunches - 3 times 16 reps

Lying leg raise – 3 times 12 reps

Wide range push-ups – 4 times 8 reps

Závěrečné protahování

<https://www.youtube.com/watch?v=N3NLqJLbsgo>

Další tréninkové programy, které používám v době karantény:

https://www.youtube.com/watch?v=Y3k1ao0PeB8&list=PLmukBKUN_6Inp6DUr2tzFr1-4gh4c4kVZ&index=23 - nejoblíbenější

https://www.youtube.com/watch?v=M4ZEX_10XPk&list=PLmukBKUN_6Inp6DUr2tzFr1-4gh4c4kVZ&index=9

https://www.youtube.com/watch?v=maYAxLb7HcQ&list=PLmukBKUN_6Inp6DUr2tzFr1-4gh4c4kVZ&index=2

https://www.youtube.com/watch?v=4Tc9jWRlgm0&list=PLmukBKUN_6Inp6DUr2tzFr1-4gh4c4kVZ&index=13

https://www.youtube.com/watch?v=lycEqr4VLlg&list=PLmukBKUN_6Inp6DUr2tzFr1-4gh4c4kVZ&index=15

https://www.youtube.com/watch?v=e42AbD93PsE&list=PLmukBKUN_6Inp6DUr2tzFr1-4gh4c4kVZ&index=25

Celkově cvičení od Boho Beautiful, která sice nejsou vždy dlouhá, nicméně se dají kombinovat.

Befit online streamy na Facebookové skupině (HIIT tréninky a další).

Les Mills programy na placených stránkách Les Mills on Demand – GRIT (v podstatě se jedná o HIIT tréninky), Bodycombat, CXWORX.

Workoutová hřiště v Brně s přáteli, kdy si sestavujeme své vlastní workoutové plány, neboť už máme dlouholeté zkušenosti, přičemž se navzájem motivujeme.