Lenka Jílková, 447684

**Tréninkový plán do posilovny**

Tréninkový plán, který jsem cvičila v době, kdy jsme chodili do posilovny. Celkově jsem chodila cvičit 4x týdně silový trénink rozdělený na horní část těla (2x týdně) a dolní část těla (2x týdně) a snažila se zařadit alespoň 1-2 HIIT do týdne.

**Horní část těla**

* Zahřátí – většinou chůze pěšky do posilovny nebo 5-10 minut rotoped

1. Přítahy horní kladky nadhmatem - 3x12
2. Přítahy vsedě na stroji – 3x12
3. Supersérie
   1. Shoulder press 3x15
   2. Lateral raises 3x10
4. Supersérie
   1. Dámské kliky 3x12
   2. Bicepsové zdvihy 3x12
5. Supersérie
   1. Triceps dips 3x15
   2. Stahování horní kladky na triceps (s lokty u těla)

Na závěr několik cviků s vlastní vahou na ruce jako „finisher“ a alespoň tři cviky na břicho ve třech sériích. Nakonec protažení.

**Dolní část těla**

* Zahřátí – většinou chůze pěšky do posilovny nebo 5-10 minut rotoped
* Aktivace svalů – několik cviků na dolní část těla s vlastní vahou (nebo gumou)

1. Dřepy s osou – 3-4x10 (postupně zvyšovat váhu)
2. Románský mrtvý tah – 3x15
3. Výpady na multipressu – 3x8-10 (na každou nohu)
4. Bulharský dřep se zátěží 3x10 (na každou nohu)
5. Leg press
   1. Na široko 3x10
   2. Na úzko 3x10

Jako „finisher“ pokaždé jiné cviky, např. chůze v podřepu s gumou, dřepy s výskokem, zanožování apod. Na závěr protažení.

**HIIT**

V této době jsem často využívala videa od FitnessBlender. Moje oblíbené:

* <https://www.youtube.com/watch?v=tbbZBtdd20U>
* <https://www.youtube.com/watch?v=H1GDPNYTpqA&t=257s>
* <https://www.youtube.com/watch?v=cZnsLVArIt8&t=63s>

**Karanténní tréninkový plán**

V době karantény jsem bohužel odkázána na dvě dvoukilové činky a posilovací gumy. Snažím se ale držet svého původního rozdělení, a to 2x týdně procvičit horní část těla, 2x týdně dolní část těla a 1-2x věnovat čas nějakému HIIT na celé tělo.

**Horní část těla**

1. Supersérie
   1. Přítahy s jednoručkou na záda 3x15 (na každou stranu)
   2. Reverse fly – 3x10
2. Supersérie
   1. Shoulder press 3x15
   2. Lateral raises 3x12
3. Supersérie
   1. Bicepsové zdvihy 3x15
   2. Hammer curls 3x15
4. Supersérie
   1. Triceps dips 3x15
   2. Zapažování na triceps (triceps kickbacks) 3x15

Toto jsou cviky, které cvičím vždy a doplňuji je o další cviky s vlastní vahou jako jsou kliky, plank, „commandos,“ zvedání z leže do kliku, apod.

**Dolní část těla**

Při cvičení dolní části těla cvičím většinou v trisériích, aby bylo cvičení intenzivní, když už nemám dostatečnou zátěž.

1. Trisérie
   1. Sumo dřepy s gumou – 3x30
   2. Dřepy s gumou – 3x30
   3. Dřepy s výskokem – 3x15
2. Trisérie
   1. Výpady dozadu s výskokem 3x10 (na každou nohu zvlášť)
   2. Bulharské dřepy s činkami (3x12)
   3. Jump lunges 3x20
3. Trisérie
   1. Chůze v podřepu s gumou 3x24
   2. Unožování s gumou 3x20 na každou stranu
   3. Wall sit 3x45 vteřin
4. Supersérie
   1. Most s gumou 3x20
   2. Zanožování s gumou 3x20 na každou stranu

A na závěr protažení. Cviky různě obměňuji a každý trénink je trošku jiný.

**HIIT** cvičení hledám většinou na youtube nebo instagramu. Momentálně mám oblíbenou Natachu Oceane (jak youtube videa, tak Instagram), teď např.

* <https://www.youtube.com/watch?v=Mvo2snJGhtM>
* <https://www.youtube.com/watch?v=CYD7f5b_qj4>