

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
 - a. Shoulder press 3x15
 - b. Lateral raises 3x10
- 4. Supersérie
 - a. Dámské kliky 3x12
 - b. Bicepsově zdvihy 3x12
- 5. Supersérie
 - a. Triceps dips 3x15
 - b. 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
 - a. Na široko 3x10
 - b. 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=H1GDPNYTpgA&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
 - a. Přitahy s jednoručkou na záda 3x15 (na každou stranu)
 - b. Reverse fly – 3x10
2. Supersérie
 - a. Shoulder press 3x15
 - b. Lateral raises 3x12
3. Supersérie
 - a. Bicepsově zdvihy 3x15
 - b. Hammer curls 3x15
4. Supersérie
 - a. Triceps dips 3x15
 - b. 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
 - a. Sumo dřepy s gumou – 3x30
 - b. Dřepy s gumou – 3x30
 - c. Dřepy s výskokem – 3x15
2. Trisérie
 - a. Výpady dozadu s výskokem 3x10 (na každou nohu zvlášť)
 - b. Bulharské dřepy s činkami (3x12)
 - c. Jump lunges 3x20
3. Trisérie
 - a. Chůze v podřepu s gumou 3x24
 - b. Unožování s gumou 3x20 na každou stranu
 - c. Wall sit 3x45 vteřin
4. Supersérie
 - a. Most s gumou 3x20
 - b. 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