

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 bříše	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=JgEaUoFg64c>

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

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

<https://www.youtube.com/watch?v=VW-PKXSPII&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.