

TÝDENNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN - CVIKY S VLASTNÍM TĚLEM

Kruhový trénink pro celkové zpevnění a dynamiku.

Cvičí se například v 1.TJ první série od všech cviků, poté 2. kolo (série) atd. Pokud nemáte lavici, medicinebal použijte něco jiného.

Interval odpočinku mezi jednotlivými sériemi/koly: 2-3 min. Interval odpočinku mezi jednotlivými cviky: 5-8 s.

	1. TJ			2. TJ			3.TJ		
Kruhový trénink (3 kola)	Počet sérií - opakování - zátěž			Počet sérií - opakování - zátěž			Počet sérií - opakování - zátěž		
Mílova série na DK: D-ŠD-V-PV-VD	3	10 vše	-	3	10 vše	-	3	12 vše	-
Plank	3	30s	-	3	30s	-	3	30s	-
Podřep na 1DK s oporou nebo bez	3	5L + 5P	.	3	5L + 5P	.	3	5L + 5P	.
Klíky v.1 nebo v.2	3	8	-	3	8	-	3	10	-
Rotace s medicinebalem v.1 nebo v.2	3	10	1 kg	3	10	1 kg	3	14	1 kg
Tricepsové dipy o lavici v.1 nebo v.2	3	16	-	3	16	-	3	20	-
Přítahování kolene k protilehlému rameni ve vzporu	3	10L+10P	-	3	10L+10P	-	3	10L+10P	-
Přeskoky přes lavici	3	10	-	3	10	-	3	12	-
Střídání vzporu - podporu	3	10	-	3	10	-	3	12	-
Výskoky kolena - brada	3	10	-	3	10	-	3	12	-
	4. TJ			5. TJ			6. TJ		
Kruhový trénink (4 kola)	Počet sérií - opakování - zátěž			Počet sérií - opakování - zátěž			Počet sérií - opakování - zátěž		
Mílova série na DK: D-ŠD-V-PV-VD	4	10 vše	-	4	12 vše	-	4	14 vše	-
Plank	4	30s	-	4	30s	-	4	30s	-
Podřep na 1DK s oporou nebo bez	4	5L + 5P	.	4	5L + 5P	.	4	5L + 5P	.
Klíky v.1 nebo v.2	4	8	-	4	10	-	4	12	-
Rotace s medicinebalem v.1 nebo v.2	4	16	1 kg	4	16	1 kg	4	20	1 kg
Tricepsové dipy o lavici v.1 nebo v.2	4	12	-	4	14	-	4	16	-
Přítahování kolene k protilehlému rameni ve vzporu	4	10L+10P	-	4	10L+10P	-	4	10L+10P	-
Přeskoky přes lavici	4	10	-	4	12	-	4	14	-
Střídání vzporu - podporu	4	10	-	4	12	-	4	14	-
Výskoky kolena - brada	4	10	-	4	12	-	4	14	-
	7. TJ			8. TJ			9. TJ MASAKR		
Kruhový trénink (5 kol)	Počet sérií - opakování - zátěž			Počet sérií - opakování - zátěž			Počet sérií - opakování - zátěž		
Mílova série na DK: D-ŠD-V-PV-VD	5	10 vše	-	5	12 vše	-	5	20 vše	-
Plank	5	30s	-	5	30s	-	5	50s	-
Podřep na 1DK s oporou nebo bez	5	5L + 5P	.	5	5L + 5P	.	5	10L + 10P	.
Klíky v.1 nebo v.2	5	8	-	5	10	-	5	16	-
Rotace s medicinebalem v.1 nebo v.2	5	16	1 kg	5	16	1 kg	5	30	1 kg
Tricepsové dipy o lavici v.1 nebo v.2	5	12	-	5	14	-	5	16	-
Přítahování kolene k protilehlému rameni ve vzporu	5	10L+10P	-	5	10L+10P	-	5	20L+20P	-
Přeskoky přes lavici	5	10	-	5	12	-	5	20	-
Střídání vzporu - podporu	5	10	-	5	12	-	5	20	-
Výskoky kolena - brada	5	10	-	5	12	-	5	25	-