TÝDENNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN - AKTIVAČNÍ TRÉNINK

Kruhový trénink pro připravenost na objemový a silový trénink. **Interval odpočinku mezi jednotlivými cviky: 5-8 s.** **Interval odpočinku mezi jednotlivými sériemi/koly: 2-3 min.**						
1. TÝDEN	**Pondělí**			**Středa**		
Kruhový trénink 2 jednotky (3 kola)	**Počet sérií - opakování - zátěž**			**Počet sérií - opakování - zátěž**		
Výběhy schodů / jízda na kole 15 min rychlejší tempo, menší zátěž	20x			20x		
Břicho - ve vzporu přitahování kolen střídavě skřížmo	3	20x	-	3	20x	-
Dřepy na BOSU	3	20	-	3	25	-
Kliky s oporou o lavici	3	8	-	3	8	-
Výstupy na bednu s medikem do vzpažení	3	10L+10P	-	3	10L+10P	-
Výskoky z lýtek	3	50	-	3	50	-
Izometrie - břicho podpor na předloktích (plank)	30s			30s		
Výpady do stran	3	10L+10P	-	3	10L+10P	-
Tricepsové kliky s oporou o bednu/lavici		8			8	
Výpony lýtek	3	20	-	3	20	-
Série dřepů ÚD-ŠD-VV-P-DV	3	8	-	3	8	-
2. TÝDEN						
Kruhový trénink 2 jednotky (4kola)	**Počet sérií - opakování - zátěž**			**Počet sérií - opakování - zátěž**		
Výběhy schodů / jízda na kole 15 min rychlejší tempo, menší zátěž	20x			20x		
Břicho - ve vzporu přitahování kolen střídavě skřížmo	4	20x	-	4	20x	-
Dřepy na BOSU	4	20	-	4	25	-
Kliky s oporou o lavici	4	8	-	4	8	-
Výstupy na bednu s medikem do vzpažení	4	10L+10P	-	4	10L+10P	-
Výskoky z lýtek	4	50	-	4	50	-
Izometrie - břicho podpor na předloktích (plank)	30s			30s		
Výpady do stran	4	10L+10P	-	4	10L+10P	-
Tricepsové kliky s oporou o bednu/lavici		8			8	
Výpony lýtek	4	20	-	4	20	-
Série dřepů ÚD-ŠD-VV-P-DV	4	10	-	4	10	-
3. TÝDEN	**Pondělí**			**Středa**		
Kruhový trénink 2 jednotky (5 kol)	**Počet sérií - opakování - zátěž**			**Počet sérií - opakování - zátěž**		
Výběhy schodů / jízda na kole 15 min rychlejší tempo, menší zátěž	20x			20x		
Břicho - ve vzporu přitahování kolen střídavě skřížmo	5	20x	-	5	20x	-
Dřepy na BOSU	5	20	-	5	25	-
Kliky s oporou o lavici	5	8	-	5	8	-
Výstupy na bednu s medikem do vzpažení	5	10L+10P	-	5	10L+10P	-
Výskoky z lýtek	5	50	-	5	50	-
Izometrie - břicho podpor na předloktích (plank)	30s			30s		
Výpady do stran	5	10L+10P	-	5	10L+10P	-
Tricepsové kliky s oporou o bednu/lavici		10			10	
Výpony lýtek	5	30	-	5	30	-
Série dřepů ÚD-ŠD-VV-P-DV	5	10	-	5	10	-
4. TÝDEN	**Pondělí**			**Středa**		
Kruhový trénink 2 jednotka (6 kol:))	**Počet sérií - opakování - zátěž**			**Počet sérií - opakování - zátěž**		
Výběhy schodů / jízda na kole 15 min rychlejší tempo, menší zátěž	20x			20x		
Břicho - ve vzporu přitahování kolen střídavě skřížmo	6	20x	-	6	20x	-
Dřepy na BOSU	6	20	-	6	25	-
Kliky s oporou o lavici	6	8	-	6	8	-
Výstupy na bednu s medikem do vzpažení	6	10L+10P	-	6	10L+10P	-
Výskoky z lýtek	6	50	-	6	50	-
Izometrie - břicho podpor na předloktích (plank)	30s			30s		
Výpady do stran	6	10L+10P	-	6	10L+10P	-
Tricepsové kliky s oporou o bednu/lavici		10			10	
Výpony lýtek	6	30	-	6	30	-
Série dřepů ÚD-ŠD-VV-P-DV	6	10	-	6	10	-