

Konkrétní rozpis každého týdne

Počet tréninků je uzpůsoben časovým

TÝDEN 1

možnostem a cíli

DEN	DRUH ZATÍŽENÍ	ČAS
Pondělí	Trénink 1	30-60 min
Úterý	Volno	
Středa	Volno	
Čtvrtek	Trénink 2	30-60 min
Pátek	Volno	
Sobota	Volno	
Neděle	Volno	

TRÉNINK 1

ROZEHŘÁTÍ A MOBILITA

CVIK	POČET OPAKOVÁNÍ	POČET SÉRIÍ
Kolo, běh, angličák atp.	5 minut	1
Bird dog cvik (video)	5x každá ruka	3
Kotníky - koleno před špičku (video)	5x na každou stranu	3
Super stretch (video)	3x	3

HLAVNÍ TRÉNINK

CVIK	POČET OPAKOVÁNÍ	POČET SÉRIÍ
Dřep dosed (video)	8	3
Glute bridge (video)	6	3
Side step bez exp. (video)	5 úroků na každou stranu	3
Plank - položená kolena (video)	20 s	3
Střídavé vzpažování a zapažování v mírném předklonu (video)	6 každá ruka	3
Zvedání hlavy v leže (video)	6	3

Název cviku

Instruktažní video

