



www.fitkouc.com

Tréninkový plán

Fit za 2 hodiny týdně





www.fitkouc.com

PRVNÍ MĚSÍC

V následujících slidech máte 2 tréninkové plány, rozdělené A + B, kdy každý z nich budete cvičit 1x týdně po dobu 8mi týdnů.

Princip:

Progresivní přetížení - budeme se snažit každý týden postupně zvyšovat uzvednutou váhu, abychom neustále šokovali svaly a donutili je k růstu. Po odcvičení obou tréninků - cca jeden týden (rozepsáno níže) budeme postupně přidávat váhu.

První týden:

Technika - první a druhý trénink se zaměříme na zvládnutí techniky cviků a zkoušení našich schopností či síly. Nesmíme zapomenout, že 3 vteřiny je negativní fáze a 1-2 vteřiny pozitivní. Například: Bicepsový zdvih - nahoru vteřinu, dolů pouštíme 3 vteřiny a závaží úplně nevypouštíme (ruka nesmí být v koncové fázi uvolněná, sval musí být stále pod napětím).

Dýchání:

Nádech provádíme při negativní fázi a výdech při aktivní fázi. Střed těla držíme stále aktivní, abychom poskytovali oporu páteři.



www.fitkouc.com

PRVNÍ MĚSÍC

Druhý týden:

Nyní začneme na 60% své síly. Například na výše zmíněném legpressu tušíme, že 100% naší síly by bylo například 100kg uzvednutého závaží. Nyní si tedy naložíme na stroj 50kg a provedeme 3 série po 8mi opakování. Tudíž jsme uzvedli na legpress 50kg X 3sér. X 8op. = celkově jsme tedy uzvedli 1200kg na legpress během jednoho tréninku. Pokud se vám to zdá lehké, je to v pořádku. Musíme si totiž nechat prostor a možnosti pro neustálé přidávání váhy během tréninků.

Třetí týden:

Nyní přidáme 5-10% své síly. Nyní tedy zvedáme na legpress 60kg X 3sér. X 8op. = celkově jsme tedy uzvedli 1440kg. Stále to ještě není extrémně těžké.

Čtvrtý a další týden:

Každý další týden přidáváme 10% ze zvednuté váhy, dokud se nedostaneme do bodu, kdy už pro nás není fyzicky možné dále přidávat váhu.

Deload:

Když jsme se dostali do bodu, kdy už nemůžeme dále přidávat, je na čase zařadit deload (zpravidla po 4 týdnech). To znamená, že týden necháme svaly odpočívat nebo můžeme začít s druhým tréninkovým plánem (C+D) s lehkými váhami, abychom zvládli techniku nových cviků a poté budeme pokračovat následující týdny stejným způsobem).

Poznámky:

Né vždy budeme mít energii a náladu se posunout dál. To je naprosto v pořádku. Není nutné se zbytečně trápit, ale je důležité myslet hlavně na své zdraví.

Kdyby cokoliv, stačí se ozvat. Jsem tu pro vás, abych komunikoval.

IG: Fit_kouc
email: eshop-fitkouc@email.cz



Trénink A



Po rozkliknutí této ikonky budeš přesměrována na videonávod cviku



ROZEHRÁTÍ

5-10 minut chůze/kolo/pás/airbike

Klasické rozehrátí těla a zvýšení tepové frekvence



ROZCVIČENÍ



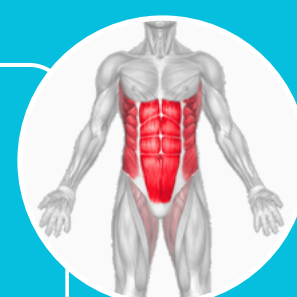
celé tělo, abychom předešli zranění

Rozcvičení obsahuje prokroužení kloubů a dynamické natahování svalů a vazů, abychom je připravili na práci



1. ZKRACOVAČKY

3 série na maximum opakování



provedení

1. Startovní postavení

- Lehni si na záda na podložku.
- Nadechni se do břicha a nohy zvedni do vzduchu tak, aby v kyčlích a kolenou byl pravý úhel (stehna kolmo k zemi, holeně rovnoběžně se zemí).
- Ruce si dej lehce za hlavu, na hrudník nebo před sebe (podle toho, co ti vyhovuje).
- Bedra drž na zemi

2. Provedení:

- **Výdech** – začni zvedat ramena a lopatky ze země směrem ke kolenům. Pohyb je krátký – jde o zkrácení břišních svalů, ne o celý sed-leh.
- V horní fázi chvíli vydrž.
- **Nádech** – kontrolovaně spouštěj ramena zpět na podložku, ale bedra zůstávají přitisknutá a hlava se nedotkne země

⚠ Na co si dát pozor

- Nezakláněj hlavu a netahej ji rukama – pohyb vychází z břicha.
- Bedra celou dobu tlač do země, neprohýbej se.
- Nohy drž stabilně v pravém úhlu, nehýbej jimi.
- Pohyb je krátký a kontrolovaný – kvalita nad kvantitou



Pauza:
30 sec



Trénink A



2. NOHY - SPLIT SQUAT



3 série x 8-12 opakování každá noha



provedení

1. Startovní postavení

- Postav se vzpřímeně a udělej menší krok vpřed – kratší než u klasického výpadu.
- Špičky chodidel směřují dopředu, paty jsou pevně na zemi.
- Ruce můžeš mít v bok, před hrudníkem nebo držet činky po stranách.
- Zpevni střed těla, záda drž rovně.

2. Provedení:

- Nádech** – pomalu spouštěj tělo dolů tak, aby zadní koleno klesalo směrem k zemi – téměř se dotkne země
- Přední koleno jde dopředu nad chodidlo, díky kratšímu kroku cítíš intenzivní zapojení kvadricepsu.
- Trup zůstává rovný, nepředkláníš se.
- Výdech** – odtlač se přes patu i špičku přední nohy zpět nahoru do výchozí pozice.



Pauza:
30 sec

⚠ Na co si dát pozor

- Koleno přední nohy může jít přes špičku, ale stále kontrolovaně (ne dovnitř).
- Patu přední nohy drž vždy na zemi.
- Pohyb je vertikální – jdeš „dolů a nahoru“, ne dopředu.
- V dolní fázi se zadní koleno téměř dotýká podlahy, ale nezatěžuje ji.
- Střed těla měj pevný, žádné prohýbání v bedrech.
- Pokud neudržíš záda rovně, něčeho se můžeš lehce přidržet



3. RUMUNSKÝ MRTVÝ TAH



3 série x 8-12 opakování



provedení

1. Startovní postavení

- Postav se vzpřímeně, chodidla na šířku boků.
- Vezmi jednoručky do rukou, paže volně natažené před stehna, dlaně směřují k tělu (úchop nadhmatem nebo neutrálně).
- Zpevni střed těla, ramena drž dole

2. Provedení:

- Nádech** – s lehce pokrčenými koleny začni pohyb v kyčlích – pánev tlač dozadu, trup se předklání, záda drž v neutrální poloze.
- Jednoručky kloužou podél stehna a stehna směrem dolů – přibližně po střed holení.
- Pohyb zastav ve chvíli, kdy cítíš výrazné protažení hamstringů, ale záda zůstávají rovná. [drže se toho, že spouštíš jednoručky lehce pod úroveň kolen]
- Výdech** – zatni hamstringy a hýždě, zatlač paty do země a přesuň pánev dopředu zpět do stoje. Činky se vrátí k bokům.
- Záda jsou stále rovně



Pauza:
60 sec

⚠ Na co si dát pozor

- Pohyb vychází z kyčlí, ne z beder. Záda zůstávají rovná, žádné kulacení.
- Kolena jsou mírně pokrčená, ale nemění úhel – neohýbej je víc během pohybu.
- Činky drž u těla, nenechávej je „utíkat“ dopředu.
- Hlava v prodloužení páteře – nedívej se nahoru ani dolů, ale lehce vpřed.
- V horní pozici nepřeháněj záklon, nepodsazuj pánev – stačí stát vzpřímeně.



Trénink A



4. PŘÍTAHY V SEDĚ - VODOROVNĚ (CABLE ROWS)



3-4 série 8-12 opakování

provedení

1. Startovní postavení

- Sedni si na lavici u kladky a chodidla polož pevně na opěrky [kovové tyčky před sebou].
- Uchop držadlo [nejčastěji úzký „V“ úchop, ale může být i rovný] nadhmatem/neutrálně podle typu úchopu.
- Lehce se předkloň v kyčlích a s rovnými zády napni paže – to je výchozí pozice.

2. Provedení:

- **Výdech** – s rovnými zády začni táhnout držadlo k tělu. Pohyb vychází z ramen a lopatek – nejdřív stáhni lopatky k sobě a dolů a plynule s tím přitáhni ruce.
- Lokty vedou podél těla, táhni je směrem lehce za trup.
- V koncové fázi se držadlo dostane zhruba k oblasti břicha/solar plexu, hrudník zůstává vypnutý a lokty skončí lehce za tělem
- **Nádech** – v kontrolovaném pohybu vrať ruce do výchozí pozice, lopatky se roztáhnou od sebe, trup se lehce předkloní [ale nikdy nehrb] a ramena zůstávají posazené dole, nezvedají se trapézy

⚠ Na co si dát pozor

- Drž páteř v neutrální pozici, vyhni se kulatým zadům.
- Nepomáhej si trhem nebo zakláněním – pohyb má být plynulý a pod kontrolou.
- Lokty táhni těsně u těla, nevykláněj je do stran.
- Kontroluj excentrickou fázi [návrat závaží] – nepust' ruce dopředu rychle.
- Přitahuj úchop spíše k pupíku než k hrudníku



Pauza:
60 sec



5. TLAKY NA PRSA



3 série x 8-12 opakování

provedení

1. Startovní postavení

- Lehni si na rovnou lavici.
- Chodidla polož pevně na zem, celou plochou, pro stabilitu.
- Činku drž nadhmatem – dlaně nesměřují ani od těla, ani nejsou u těla. Někde v půlce mezi
- Ramena stáhni dozadu a dolů, lopatky zpevni proti lavici, bedra mírně prohnutá [přirozená křivka].

2. Provedení:

- **Nádech** – pomalu spouštěj činku k hrudníku – dráha pohybu je přibližně k úrovni bradavek. Lokty směřují do stran v úhlu cca 45–70° od trupu
- **Výdech** – zatlač činku zpět nahoru, dokud nejsou paže téměř natažené. V horní fázi se vyhni úplnému „zamknutí“ loktů.

⚠ Na co si dát pozor

- Záda drž pevně přitisknutá k lavici [kromě přirozeného prohnutí beder].
- Neodrážej činku od hrudníku – spouštěj ji kontrolovaně.
- Lokty nenechávej příliš vykloněné do stran [chráníš ramena].
- Pohyb je plynulý – dolů kontrola, nahoru dynamika.
- Lopatky a hýždě musí zůstat po celou dobu v kontaktu s lavicí



Pauza:
60 sec



Trénink A



6. FRANCOUZSKÉ TLAKY NA TRICEPS

3 série x 8-12 opakování



provedení

1. Startovní postavení

- Lehni si na rovnou lavici.
- Vezmi do rukou jednoručky a natáhni paže kolmo vzhůru nad hrudník (mohou být i blíž směrem k hlavě)
- Dlaně mohou směřovat k sobě (neutrální úchop) – šetrnější k loktům a zápěstí.
- Lopatky stáhni k sobě, střed těla zpevni.

2. Provedení:

- Nádech** – ohýbej lokty a pomalu spouštěj jednoručky směrem k hlavě/vedle uší. Lokty drž co nejvíce fixované – nemají se rozjíždět do stran ani pohybovat vpřed.
- Spouštěj, dokud necítíš protažení tricepsů (přibližně úhel 90° v lokti nebo lehce víc).
- Výdech** – zatni tricepsy a vytlač jednoručky zpět do výchozí pozice, paže téměř napnuté.

⚠ Na co si dát pozor

- Lokty drž u sebe a stabilní, nehýbej rameny.
- Pohyb je pouze v loktech – činky nechodí příliš daleko za hlavu, aby ses neprohýbal.
- Spouštěj kontrolovaně, bez trhání.
- V horní fázi lokty úplně nepropínej, ať šetríš klouby.



Pauza:
60 sec



7. VYHOVÁNÍ LAN ZE SPODA BICEPS

3 série x 8-12 opakování



provedení

1. Startovní postavení

- Postav se čelem ke spodní kladce.
- Uchop oba konce lana (provazu) neutrálním úchopem = dlaně proti sobě.
- Stůj vzpřímeně, chodidla na šířku ramen, kolena lehce pokrčená.
- Lokty drž u těla, ramena stažená dozadu, střed těla zpevni.

2. Provedení:

- Výdech** – ohýbej lokty a plynule přitahuj lano směrem k ramenům.
- V horní fázi zatni biceps a krátce podrž kontrakci.
- Nádech** – kontrolovaně spouštěj ruce zpět do výchozí pozice. Lokty zůstávají u těla.

⚠ Na co si dát pozor

- Lokty pevně u těla, nepohybuj rameny.
- Nepoužívej švih – pohyb je pomalý a kontrolovaný, hlavně při spouštění (excentrická fáze).
- Stůj stabilně, bez předklánění nebo záklonu.



Pauza:
60 sec



Trénink B



ROZEHRÁTÍ

5-10 minut chůze/kolo/pás/airbike

Klasické rozehrátí těla a zvýšení tepové frekvence



ROZCVIČENÍ



celé tělo, abychom předešli zranění

Rozcvičení obsahuje prokroužení kloubů a dynamické natahování svalů a vazů, abychom je připravili na práci



1. COPENHAGEN PLANK

2 série x 20+ vteřin (obě strany)



provedení

1. Startovní pozice

- Lehni si bokem vedle lavice nebo vyvýšené podložky.
- Horní nohu polož nataženou na lavici (kotník nebo vnitřní strana stehna, podle obtížnosti).
- Spodní noha visí volně pod lavicí ve vzduchu.
- Podepři se na předloktí spodní ruky (plank pozice). Rameno musí být nad loktem.
- tělo je v přímé linii od hlavy k chodidlu horní nohy, pánev nepovoluj dolů.

2. Cvik:

- aktivně zatni střed těla a přitáhni pánev nahoru, aby tělo bylo rovné. Horní noha drží váhu, spodní visí.
- Vydrž v izometrické pozici po stanovený čas.

⚠ Na co si dát pozor?

- Pánev nesmí klesat, drž ji v rovině.
- Hrudník ani boky se nesmí otáčet – tělo zůstává v přímce.
- Dýchej pravidelně, nezadržuj dech.
- Spodní nohu můžeš aktivně přitahovat směrem k horní (varianta s dynamikou).



Pauza:
60 sec



Trénink B



2. HACKEN DŘEP

3 série x 8-12 opakování



provedení

1. Startovní postavení

- Postav se do stroje tak, aby záda byla pevně opřená o opěrku a ramena pod rameními polštáři.
- Nohy polož na platformu na šířku ramen nebo mírně širší, špičky mírně vytočené ven.
- Uchop madla pro stabilitu.
- Zpevni střed těla, kolena i chodidla směřují stejným směrem.
- odjisti stroj, nohy jsou natažené (ale ne v úplném propnutí kolenní).

2. Provedení:

- Nádech** – pomalu spouštěj váhu dolů – pokrč kolena a kyčle, dokud stehna nejsou přibližně rovnoběžně se zemí (nebo níž podle mobility).
- Kolena sledují směr špiček.
- Pata zůstává pevně na podložce.
- Výdech** – zatlač chodidla do platformy a plynule se vrat' zpět do výchozí pozice.
- Pohyb nahoru je dynamický, ale kontrolovaný.

⚠ Na co si dát pozor

- Záda a hlava zůstávají opřená o opěrku po celou dobu.
- Nepovoluj kolena dovnitř, vždy sledují špičky.
- V horní fázi lokty úplně „nezamykat“, ať šetříš kolenní klouby.
- Dýchej pravidelně – dolů nádech, nahoru výdech.



Pauza:
60-90 sec



3. ZAKOPÁVÁNÍ V LEŽE

3 série x 8-12 opakování



provedení

1. Startovní postavení

- Lehni si čelem dolů na zakopávací stroj.
- Kotníky umísti pod válce (pod zadní část lýtek, těsně nad paty).
- Chyt' se madel pro stabilitu, pánev a břicho drž přitisknuté k lavičce.
- Zpevni střed těla, hlava v prodloužení páteře.
- nohy jsou natažené, ale kolena nejsou úplně propnutá.

2. Provedení:

- Výdech** – plynule pokrčuj kolena a přitahuj paty směrem k hýždím.
- Pohyb by měl být kontrolovaný, bez švihů.
- Maximální kontrakce je, když máš holeně přibližně kolmo k podložce.
- Krátce zatni hamstringy v horní pozici.
- Nádech** – pomalu spouštěj závaží zpět do výchozí pozice (nohy do natažení), ale nikdy je nepropínej úplně – drž napětí ve svalech.

⚠ Na co si dát pozor

- Pánev a břicho nesmí „odskakovat“ od lavičky – drž je pevně přitisknuté.
- Nepoužívej příliš velkou váhu – jinak zapojíš bedra a ztratíš kontrolu.
- Pohyb prováděj pomalu hlavně dolů (excentrická fáze = větší zapojení hamstringů).
- Nekopej švihem – zaměř se na kontrolovanou práci hamstringů.



Pauza:
60 sec



Trénink B



4. PŘÍTAHY JEDNORUČKY V PŘEDKLONU

3 série x 8-12 opakování



provedení

1. Startovní postavení

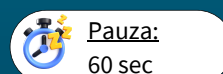
- Vezmi si jednoručku do jedné ruky.
- Druhou rukou se opři o lavici / pevnou oporu [např. lavička, bedna].
- Záda drž rovná, trup v předklonu rovnoběžně se zemí.
- Jednoručka volně visí dolů v natažené paži.
- ruka s činkou je natažená směrem dolů, rameno uvolněné.

2. Provedení:

- **Nádech** – pomalu spouštěj jednoručku zpět do výchozí pozice, paže se znovu plně natáhne.
- **Výdech** – přitahuj jednoručku k trupu – pohyb začíná stažením lopatky dozadu a dolů, pak pokračuje ohybem v lokti.
- Loket táhni podél těla směrem za sebe.
- V horní fázi je jednoručka zhruba u boku.
- Krátce zatni mezilopatkové svaly a latissimus.

⚠ Na co si dát pozor

- Záda - žádné prohýbání ani kulacení.
- Pohyb vychází z lopatky a zad, ne z bicepsu.
- Nepoužívej švih nebo rotaci trupu – pohyb je kontrolovaný.
- Loket směřuje podél těla, ne do strany.
- Hlava je v prodloužení páteře [dívej se lehce před sebe].



5. BENCH PRESS

3-4 série x 6-12 opakování



provedení

1. Startovní postavení

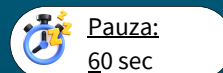
- Lehni si na rovnou lavici tak, aby oči byly přibližně pod osou.
- Chodidla polož celou plochou pevně na zem.
- Lopatky stáhni dozadu a dolů, hýždě přitlač k lavici, bedra lehce prohnutá [přirozená křivka].
- Uchop osu nadhmatem, úchop je o něco širší než šířka ramen. Paže v dolní pozici svírají úhel cca 75–90° od trupu.
- vytlač osu ze stojanů a drž ji nataženýma rukama nad hrudníkem.

2. Provedení:

- **Nádech** – kontrolovaně spouštěj osu dolů k hrudníku – dráha směřuje přibližně k úrovni bradavek nebo spodní části prsou.
- Lokty směřují šikmo do stran [ne úplně do boku, ne úplně u těla].
- **Výdech** – dynamicky vytlač osu zpět nahoru do výchozí pozice.
- Pohyb končí s pažemi téměř nataženými, ale lokty nezamykáš.

⚠ Na co si dát pozor

- Záda a hlava zůstávají celou dobu na lavici, hýždě nesmí zvedat.
- Činku nikdy neodrážej od hrudníku – spouštěj ji pomalu a pod kontrolou.
- Lokty drž stabilně, nepouštěj je příliš do stran [chráníš ramena].
- Pohyb je plynulý – dolů pomalu, nahoru výbušně.
- Dýchej správně: dolů nádech, nahoru výdech.





Trénink B



6. TRICEPSOVÉ KLIKY

3 série x 6+opakování



provedení

1. Startovní postavení

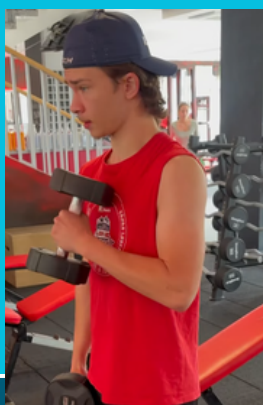
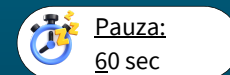
- o Ruce dej pod hrudník tak, aby dlaně směřovaly k sobě a byly blízko sebe (cca pod rameny nebo ještě užší).
- o Paže jsou natažené, tělo tvoří rovnou linii od hlavy k patám.
- o Střed těla zpevni, hlava v prodloužení páteře.
- o Jestliže jsou pro tebe tyto kliky těžké, můžeš si dát ruce třeba na lavičku - provedení bude lehčí (jako na videu)

2. Provedení:

- o **Nádech** – pokrčuj lokty a spouštěj hrudník k zemi.
- o Lokty směřují blízko u těla, ne do stran.
- o Tělo drž rovné, nepovoluj pánev ani bedra.
- o Spusť se tak nízko, dokud se hrudník téměř nedotkne země.
- o **Výdech** – zatlač dlaněmi do země a vytlač tělo do výchozí pozice.

⚠ Na co si dát pozor

- lokty drž u těla, aby šel důraz na tricepsy.
- Zpevni střed těla – žádné prohýbání v bedrech ani vystrčený zadek.
- Pohyb je plynulý a kontrolovaný.
- Dýchej: dolů nádech, nahoru výdech.



7. KLADIVOVÉ ZDVIHY - RUCE PŘED SEBOU

3 série x 8-12 opakování



provedení

1. Startovní postavení

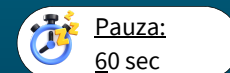
- o Postav se vzpřímeně, chodidla na šířku boků.
- o Vezmi jednoručky do obou rukou a nech je volně viset před tělem.
- o Dlaně směřují k sobě (neutrální úchop = „kladivo“).
- o Lokty drž u těla, ramena stažená dozadu a dolů, střed těla zpevni.

2. Provedení:

- o **Výdech** – ohýbej lokty a přitahuj jednoručky směrem k ramenům.
- o Lokty zůstávají u těla, nehýbou se dopředu ani do stran.
- o Pohyb vychází jen z loktů.
- o **Nádech** – pomalu a kontrolovaně spouštěj jednoručky zpět do výchozí pozice.

⚠ Na co si dát pozor

- Tělo drž vzpřímené, nehoupej se ani si nepomáhej švihem.
- Lokty měj pevně u těla – neodcházej s nimi dopředu.
- Pohyb prováděj plynule, dolů pomalu (excentrická fáze je klíčová).
- Hlava je v prodloužení páteře, nevystřkuj bradu.





Trénink D



PROTAŽENÍ



hlavně používaných a problémových svalů.
Ideální zařadit až doma před spaním

Statické protažení provádíme tak, že napneme sval do pozice mírného napětí a zde zhluboka prodýcháváme a držíme cca 30 - 60 vteřin (cca 5 hlubokých nádechů a výdechů)

Další informace:

Princip:

Progresivní přetížení - budeme se snažit každý týden postupně zvyšovat uzvednutou váhu, abychom neustále šokovali svaly a donutili je k růstu. Po odcvičení obou tréninků - cca jeden týden (rozepsáno níže) budeme postupně přidávat váhu.

První týden:

Technika - první a druhý trénink se zaměříme na zvládnutí techniky cviků a zkoušení našich schopností či síly. Nesmíme zapomenout, že 3 vteřiny je negativní fáze a 1-2 vteřiny pozitivní. Například: Bicepsový zdvih - nahoru vteřinu, dolů pouštíme 3 vteřiny a závaží úplně nevypouštíme (ruka nesmí být v koncové fázi uvolněná, sval musí být stále pod napětím).

Dýchání:

Nádech provádíme při negativní fázi a výdech při aktivní fázi. Střed těla držíme stále aktivní, abychom poskytovali oporu páteři.



Tabulka na zapisování:

Trénink A

[illegible]

Tabulka na zapisování:

Trénink B

[illegible]



www.fitkouc.com

DRUHÝ MĚSÍC

V následujících slidech máte 2 tréninkové plány, rozdělené C + D, kdy každý z nich budete cvičit 1x týdně po dobu čtyř týdnů.

Princip:

Progresivní přetížení - budeme se snažit každý týden postupně zvyšovat uzvednutou váhu, abychom neustále šokovali svaly a donutili je k růstu. Po odcvičení obou tréninků - cca jeden týden (rozepsáno níže) budeme postupně přidávat váhu.

První týden:

Technika - první a druhý trénink (1x C, 1x D) se opět zaměříme na zvládnutí techniky cviků a zkoušení našich schopností či síly. Nesmíme zapomenout, že 3 vteřiny je negativní fáze a 1-2 vteřiny pozitivní. Například: Bicepsový zdvih - nahoru vteřinu, dolů pouštíme 3 vteřiny a závaží úplně nevypouštíme (ruka nesmí být v koncové fázi uvolněná, sval musí být stále pod napětím).



Trénink C



Po rozkliknutí této ikonky budeš přesměrována na videonávod cviku



ROZEHRÁTÍ

5-10 minut chůze/kolo/pás/airbike

Klasické rozehrátí těla a zvýšení tepové frekvence



ROZCVIČENÍ



celé tělo, abychom předešli zranění

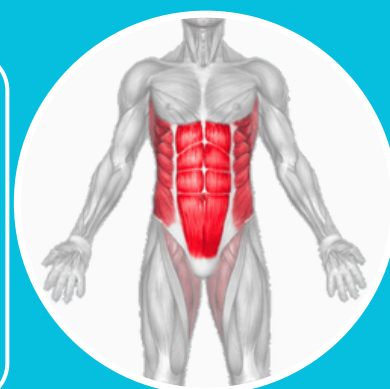
Rozcvičení obsahuje prokroužení kloubů a dynamické natahování svalů a vazů, abychom je připravili na práci



1. BŘICHO HSS



stabilizační systém - 2 série X maximum opakování



Pauza:
60 sec

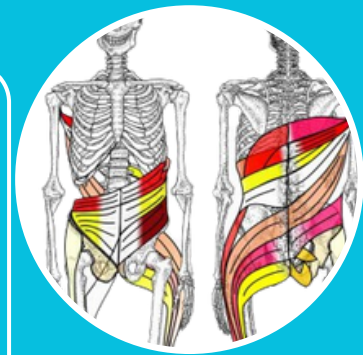
Nadechnu se do břicha, zpevníme střed těla. Držíme silné břicho a zvedneme ruce, hlavu i nohy od podložky. Pomalu pokládáme vždy jen jednu končetinu na zem a stále držíme zpevněný střed těla. Dáváme si pozor, abychom měli stále bedra položené na podložce.



Trénink C



2. ROTACE TRUPU



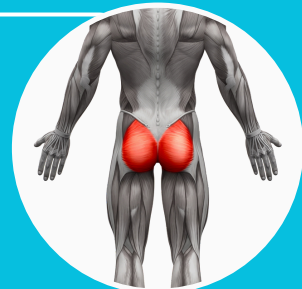
3 série s minimálně 10 opakování v sérii

Klekne si na koleno levé nohy, do pravé ruky uchopíme jednoručku tak, abychom měli pokrčený loket lehce pod úrovní ramene. Poté provádíme rotaci trupu směrem k pokrčené ruce a zpět, kdy zvedneme ruku nad hlavu a podíváme se za ní. U tohoto cviků se zapojí i svalové spirály. Vhodné pro zdravý zad

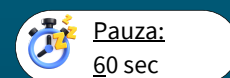


3. ROZNOŽOVÁNÍ NA STROJI (HIP ABDUCTION MACHINE)

3-4 série 8-12 opakování



provedení



1. Startovní postavení

- Sedni si na stroj a opři záda pevně o opěrku.
- Nastav šířku opěrných polštářů, aby byly pohodlně u vnější strany stehů (těsně nad kolena).
- Uchop madla po stranách (pokud jsou k dispozici), aby ses nepředkláněl a držel pevnou pozici

2. Provedení:

- **Výdech** – zatlač kolena proti odporu stroje směrem od sebe.
- Pohyb kontroluj a tlač, dokud cítíš práci hýždí a boků.
- Neprováděj trhavý pohyb, pracuj plynule.
- **Nádech** – pomalu vrať kolena zpět k sobě (do výchozí pozice).
- Nevracej závaží úplně do klidu, drž stále napětí ve svaích.

⚠ Na co si dát pozor

- **✗** Drž záda opřená o opěrku a neprohýbej se v bedrech.
- **✗** Nepracuj jen silou nohou – soustřeď se na zapojení hýždí.

Pro větší intenzitu:

- Zadrž chvíli v maximálním roznožení. 🕒
- Cvič pomalejší negativní fázi (návrat).



Trénink C



4. LEGPRESS

3-4 série 8-12 opakování



provedení

1. Startovní postavení

- Sedni si do stroje a nastav sedadlo tak, aby při položení nohou na platformu byly kolena pokrčená zhruba do úhlu 90°.
- Polož chodidla na platformu na šířku ramen.
- Záda a hlava musí být pevně opřené o opěrku, ruce drž na madlech po stranách.

2. Provedení:

- Odemkni bezpečnostní pojistky.
- **Nádech** – pomalu pokrč kolena a spust' platformu směrem k sobě.
- Kolena směřují ven, neklesají dovnitř.
- Pata zůstává celou dobu na podložce.
- Hloubka: cca do úhlu 90° v kolenou, případně o něco níž, pokud to dovolí mobilita.
- **Výdech** – silně zatlač chodidly do platformy a natáhni nohy zpět nahoru.
- Nepropínej kolena, vždy nech mírný ohyb.
- Opakuj požadovaný počet opakování a po skončení zajisti pojistky.

⚠ Na co si dát pozor

- ❌ Neodlepuj bedra od opěrky – chráníš tak spodní záda.
- ❌ Kontroluj pohyb – dolů pomalu, nahoru dynamicky, ale bez "vykopnutí".

Poloha chodidel:

- výš = více zadní strana stehen a hýždě 🍑
- níž = více kvadricepsy 🦵
- úzko = vnitřní strana stehen
- široko = vnější strana stehen

 **Pauza:**
60-120 sec



Trénink C



5. PŘÍTAHY KLADKY SHORA (LAT PULLDOWN)

3-4 série 8-12 opakování



provedení

1. Startovní postavení

- Sedni si na sedátko stroje a nastav opěrku stehem tak, aby tě pevně držela a nezdvihala ses při tahu.
- Zvol vhodnou šířku úchopu – nejčastěji o něco málo širší než ramena.

2. Provedení:

- Uchop kladku nadhmatem (dlaně od sebe).
- lehce se zakloň dozadu (asi 10–20°)
- **Výdech** – ramena stáhni dolů a dozadu.
- Lokty táhni dolů a lehce před úroveň těla, ne do stran ani moc dozadu
- Hrudník drž nahoře, nehrb se.
- V dolní pozici chvíli zatni záda.
- **Nádech** – pomalu a kontrolovaně pouštěj kladku zpět nahoru do plného protažení.

⚠ Na co si dát pozor

- **✗** Nepoužívej švih – pohyb je kontrolovaný.
- Hlídej si, aby tah vycházel ze zad, ne z paží (představ si, že táhneš lokty, ne ruce).
- Nepouštěj kladku úplně „do mrtva“, udržuj ve svalech napětí.

Můžeš střídat úchopy:

- Široký nadhmat = více střední část latissimů.
- Úzký podhmat = více spodní část zad a bicepsy.
- Neutrální úchop (úchyty dlaně proti sobě) = šetrnější na ramena.



Pauza:
60 sec



6. TLAKY NA RAMENA (SEATED DUMBBELL SHOULDER PRESS)

3-4 série 8-12 opakování



provedení

1. Startovní postavení

- Sedni si na lavičku s opěrkou zad (pro jistotu a stabilitu).
- Vezmi si jednoručky a zvedni je do výchozí pozice – na úroveň ramen, dlaně směřují dopředu.
- Chodidla polož pevně na zem, drž neutrální páteř, lopatky stáhni lehce k sobě.

2. Provedení:

- připrav se v dolní pozici, činky drž u ramen, lokty směřují mírně šikmo dolů (ne do stran)
- **Výdech** – zatlač jednoručky plynule nad hlavu, dokud se paže téměř nenarovnají.
- Nepřepínej lokty úplně do propnutí
- Činky mohou jít lehce k sobě (do tvaru „V“), není nutné je spojovat.
- **Nádech** – pomalu a kontrolovaně spust' činky zpět do výchozí pozice k ramenům, lokty se dostanou lehce pod úroveň ramen.

⚠ Na co si dát pozor

- **✗** Neprohýbej se v bedrech – drž pevné břicho a opři se o opěrku.
- **✗** Pohyb by měl být plynulý a kontrolovaný, ne švihový.



Pauza:
60 sec



Trénink C



7. TRICEPS PUSHDOWN S PROVÁZKEM



3-4 série 8-12 opakování



Pauza:
60 sec

provedení

1. Startovní postavení

- Postav se čelem ke kladce, vezmi provaz oběma rukama, dlaně směřují k sobě [neutrální úchop].
- Lokty přitiskni k tělu, hrudník zpevni a ramena stáhni dolů a dozadu.

2. Provedení:

- začni v horní pozici, kdy jsou lokty ohnuté cca do 90°.
- Výdech** – tlač provaz směrem dolů, až paže úplně natáhneš.
- V dolní fázi provaz roztáhni do stran a zatni triceps.
- Činky mohou jít lehce k sobě [do tvaru „V“], není nutné je spojovat.
- Nádech** – pomalu a kontrolovaně vrať provaz zpět nahoru do výchozí pozice [lokty stále u těla].

⚠ Na co si dát pozor

- Lokty drž pevně u těla, nevyklápěj je dopředu ani do stran.
- Nepomáhej si švihem nebo předklonem – pohyb vychází z loktů.
- V horní fázi nepouštěj úplně volně – udržuj napětí v tricepsu po celou dobu.
- V dolní fázi se soustřed' na maximální zatnutí tricepsu.



8. BICEPS – KLADIVOVÉ ZDVIHY S JEDNORUČKAMI



3-4 série 8-12 opakování



Pauza:
60 sec

provedení

1. Startovní postavení

- Sedni si. Vezmi jednoručky do rukou tak, aby dlaně směřovaly k sobě [neutrální úchop – jako když držíš kladivo].
- Paže nech volně podél těla, lokty blízko u boků, střed těla zpevni.

2. Provedení:

- Výdech** – ohýbej paže v loktech a zvedej jednoručky směrem k ramenům.
- Lokty drž u těla, nepohybuj s nimi dopředu.
- V horní pozici krátce zatni biceps
- Nádech** – pomalu a kontrolovaně spouštěj činky zpět dolů do výchozí pozice.

⚠ Na co si dát pozor

- Lokty drž pevně u těla, nevyklápěj je dopředu ani do stran.
- Nepomáhej si švihem nebo předklonem – pohyb vychází z loktů.
- V horní fázi nepouštěj úplně volně – udržuj napětí v tricepsu po celou dobu.
- V dolní fázi se soustřed' na maximální zatnutí tricepsu.



Trénink C



PROTAŽENÍ



**hlavně používaných a problémových svalů.
Ideální zařadit až doma před spaním**

Statické protažení provádíme tak, že napneme sval do pozice mírného napětí a zde zhluboka prodýcháváme a držíme cca 30 - 60 vteřin (cca 5 hlubokých nádechů a výdechů)

přestávky mezi sériemi:

30 vteřin při malých partiích - ruce, břicho

60 vteřin - prsa, záda, nohy

Návod:

Tréninkový plán je speciálně postaven individuálně dle přizpůsobení osobnímu a pracovnímu životu klienta.

V tréninkovém plánu máme napsáno například provedení cviku Legpress 3x8. To znamená, že provedeme tři série po osmi opakování. Počet opakování je ideální většinou 8-12 opakování, protože je to ideální rozmezí, kdy sval stimulovat k růstu. Pokud zvládneme více opakování, měli bychom přidávat, pokud jich nedáme ani těch osm, ubereme váhu. Zvedání těžkých vah je sice hezké, ale ke svalovému růstu to nevede.

Při cvičení klademe důraz na cviky se zaměřením na mobilitu. Trénink je rozložený, aby vyšel na cca 60-90 minut, ale hlavně, aby se klient naučil pracovat s mobilitou hrudní páteře a netrpěl blokacemi zad, krku a vyvaroval se případnému zranění při cvičení s těžkými váhami.



Trénink D



Po rozkliknutí této ikonky budete přesměrováni na videonávod cviku



ROZEHRÁTÍ



5-10 minut chůze/kolo/pás/airbike

Klasické rozehrátí těla a zvýšení tepové frekvence. Nemusíš se úplně odrovnat



ROZCVIČENÍ



celé tělo, abychom předešli zranění

Rozcvičení obsahuje prokroužení kloubů a dynamické natahování svalů a vazů, abychom je připravili na práci



1. ZKRACOVAČKY S ČINKOU NAD HLAVOU 3 série 8-15 opakování



provedení

1. Startovní postavení

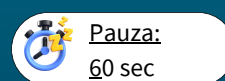
- Lehni si na záda na podložku.
- Nohy zvedni nahoru – buď pokrčené v kolenou do pravého úhlu (90°), nebo natažené směrem ke stropu (lehčí varianta je pokrčené).
- Ruce dej za hlavu (ale netlač jimi na krk) nebo překřiž na hrudníku.
- Bedra drž přitisknutá k podložce, hlava v prodloužení páteře.

2. Provedení:

- **Výdech** – zvedej horní část trupu směrem k nohám.
- Zvedáš hlavně lopatky a ramena, bedra zůstávají na podložce.
- Soustřed' se na stažení břišních svalů, ne na švih.
- V horní pozici na chvíli zatni břicho.
- **Nádech** – pomalu a kontrolovaně pokládej horní část trupu zpět, ale ne úplně do uvolnění (drž napětí).

⚠ Na co si dát pozor

- Nezakláněj hlavu a netlač rukama za krk → pohyb vychází z břišních svalů.
- Zvedej se jen tak vysoko, aby se lopatky odlepily od podložky.
- Pohyb prováděj kontrolovaně, žádné svihy.
- Bedra měj po celou dobu v kontaktu s podložkou.





Trénink D



2. NOHY - HIP THRUST



3-4 série x 8-12 opakování

provedení

1. Startovní postavení

- Sedni si do stroje tak, aby část zad byla opřená o opěrku záleží, jak je koncipovaný stroj].
- Chodidla polož na platformu na šířku ramen nebo mírně širší, špičky mohou být lehce vytočené ven.
- Pánev si nastav pod polstrovaný pás (válec), který půjde přes boky.
- Kolena by měla být zhruba v pravém úhlu, když jsi dole.

2. Nádech:

- pánev je spuštěná dolů, pás/válec leží přes boky, trup je lehce zakloněný podle opěrky.
- začni pohyb od pat – tlač chodidly do platformy a plynule spouštěj pánev dolů

3. Výdech:

- Odtlač pánev směrem vzhůru
- V horní fázi zatni hýždě, pánev podsadíš (neprohýbej se v bedrech). Stehna a trup by měly být v jedné linii.

⚠ Na co si dát pozor

- Pohyb vychází z kyčlí, ne z beder.
- Hlava a hrudník zůstávají stabilní, neprohýbej se ani nezakláněj.
- Nedovol kolenům padat dovnitř – drž je venku ve směru špiček.
- V horní pozici chvíli podrž kontrakci hýždí.
- Zátěž spouštěj vždy kontrolovaně, ne naráz.

 **Pauza:**
60-120 sec



3. OTEVÍRÁNÍ KYČLE-HIP PLANE

3 série x 8-12 opakování



provedení

1. Startovní postavení

- Postav se vedle pevné opory (např. lavice, hrazda, židle) a lehce se o ni rukama opři před tělem, trup mírně v předklonu.
- Jedna noha stojí pevně na zemi, druhou zvedni lehce od podlahy dozadu, koleno mírně pokrčené.
- Střed těla zpevni, pánev drž rovně
- stojíš na jedné noze, druhá noha je ve vzduchu vzadu, trup lehce předkloněný.

Nádech:

- s rovnými zády začni otevírat kyčel zvednuté nohy do strany – jako bys bokem otáčel pánev směrem ven.
- Nohu ve vzduchu drž stále lehce za tělem.
- Pohyb vychází z kyčle, ne z rotace trupu.

Výdech:

- vrat' kyčel zpět do neutrální pozice.
- Pohyb několikrát opakuj, pak vystřídej nohy.

⚠ Na co si dát pozor

- Trup zůstává stabilní, nepřetáče ramena ani hrudník – rotuje jen kyčel.
- Opěrná noha je lehce pokrčená v koleni, drž stabilitu.
- Dýchej plynule, žádné trhavé pohyby.
- Soustřed' se na pomalé, kontrolované provedení a aktivní práci hýžd'ových svalů.

 **Pauza:**
60 sec



Trénink D



3. PŘÍTAHY DLOUHÉ OSY V PŘEDKLONU



3-4 série 8-12 opakování

provedení



Pauza:
60 sec

1. Startovní postavení

- Postav se s osou před sebou, chodidla na šířku ramen.
- Uchop osu nadhmatem (dlaně od těla) nebo podhmatem (dlaně k sobě) – podle varianty.
- Lehce pokrč kolena, předkloň se v kyčlích tak, aby byl trup téměř rovnoběžně se zemí.
- Záda drž rovná, střed těla zpevněný, lopatky zatažené. Osa volně visí před holeněmi.
- trup stabilní v předklonu, paže natažené.

2. Provedení:

- **Výdech** – přitahuj osu směrem k trupu – lokty vedou podél těla dozadu.
- Pohyb začíná aktivním stažením lopatek k sobě a dolů.
- Osa se dotýká nebo míří těsně pod spodní žebra / oblast pupíku.
- V horní fázi krátce zatni svaly zad.
- **Nádech** – pomalu a kontrolovaně spust' osu zpět do výchozí pozice s nataženýma rukama.

⚠ Na co si dát pozor

- Záda drž v neutrální poloze – žádné kulacení.
- Nohy a trup jsou stabilní – nehýbej se ani se „nevytrhávej“ švihem.
- Lokty drž blízko těla, nevykláněj je do stran (pokud cíleně nechceš variantu na vrchní záda).
- Činku spouštěj pomalu, neházej ji dolů.
- Hlava je v prodloužení páteře – dívej se lehce před sebe.

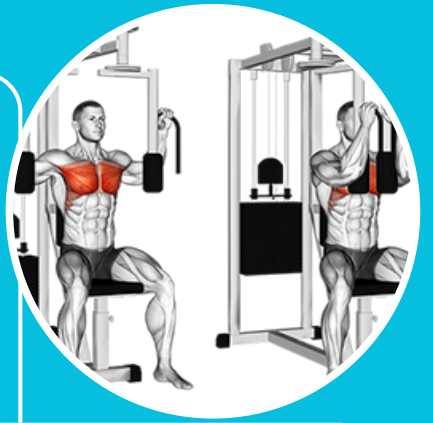


Trénink D



4. PRSA - PECKDECK

3-4 série x 12 opakování



provedení

1. Startovní postavení

- Sed' pevně na stroji, záda opřená o opěrku.
- Nastav si výšku sedadla tak, aby lokty a ramena byly v jedné linii [zhruba vodorovně].
- Uchop madla nebo opěrky předloktím/loktem [dle typu stroje].
- Lokty drž mírně pokrčené, ale fixované.
- paže jsou otevřené do stran, cítíš protažení v prsních svaích.

2. Výdech:

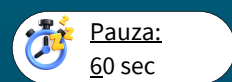
- z této pozice začni plynule přitahovat paže před hrudník.
- V přední pozici se madla/loky setkají nebo téměř dotknou – prsa silně zatní.

3. Nádech:

- pomalu a kontrolovaně vrat' paže zpět do výchozí polohy, dokud necítíš protažení v prsních svaích.

⚠ Na co si dát pozor

- Pohyb je vedený rameny, ne bicepsem ani předloktím – zaměř se na kontrakci prsních svalů.
- Lokty měj lehce pokrčené, ideálně pod úrovní ramen, nikdy ne úplně propnuté.
- Nepoužívej příliš velkou váhu, aby ses nehrbil a neodrážel.
- V horní fázi krátce podrž zatnutí pro lepší zapojení prsních svalů.
- Snaž se mít stále položené lopatky na opěrce





Trénink D



5) TRICEPS - TLAK JEDNORUČKOU ZA HLAVOU



3 série 8-12 opakování

provedení



Pauza:
60 sec

1. Startovní postavení

- sedni si na lavici s rovnými zády.
- Uchop jednoručku oběma rukama a dej ji za hlavu – paže směřuje vzhůru, lokty jsou blízko u hlavy.

2. Nádech:

- pomalu spouštěj činku za hlavu ohýbáním v loktech. Paže zůstávají kolmo vzhůru, pohyb vychází pouze z loktů.
- Spust' tak nízko, dokud necítíš protažení tricepsů (co nejniž to půjde)

3. Výdech:

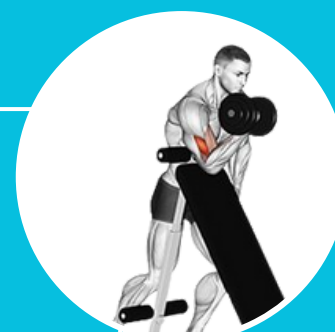
- zatlač zpět a natáhni paže nad hlavu téměř do propnutí, lokty drž stále u hlavy, nesmí se rozjíždět do stran.

⚠ Na co si dát pozor

- Lokty měj fixované u hlavy, nevykláněj je ven.
- Neprohýbej se v bedrech – střed těla měj zpevněný.
- Pohyb prováděj plynule a kontrolovaně, bez švihů.
- V horní fázi lokty úplně nenatahovat, aby ses vyhnul zbytečnému tlaku na klouby



6. BICEPS - ZDVIH - RUKA NA LAVICI



3 série 8-12 opakování

provedení



Pauza:
60 sec

1. Startovní postavení

- Postav se bokem k šikmé lavici (cca 70–80°).
- Jednu ruku (paži) polož celou délkou na lavici tak, aby podpaží bylo těsně nad horním okrajem.
- V ruce drž jednoručku nadhmatem (dlaň vzhůru).
- Ruka je natažená směrem dolů – výchozí pozice.

2. Výdech:

- ohýbej ruku v lokti a plynule přitahuj jednoručku směrem k rameni.
- Loket drž celou dobu opřený o lavici – paže je fixovaná, hýbe se jen předloktí.
- V horní pozici zatni biceps a na chvíli kontrakci podrž.

3. Nádech:

- pomalu spouštěj jednoručku zpět do výchozí polohy, dokud není paže téměř natažená.

⚠ Na co si dát pozor

- Pohyb prováděj pomalu a kontrolovaně, žádný švih.
- V dolní fázi paži úplně „nepropínej“ – drž lehké napětí.
- Loket a rameno drž stále na lavici, aby se biceps izoloval.
- Neprohýbej se v zádech, stůj pevně a stabilně.



Trénink D



BONUS: MEDBALL SLAM - ODHODY MEDICIMBALU

3-5 sérií x 5-8 hodů



Pauza:
60 sec

provedení

1. Výchozí pozice:

- Postav se do ramenního postavení nohou (lehce širší než boky).
- Medicinbal drž oběma rukama před tělem – paže natažené.
- Střed těla zpevni

2. Příprava k hod:

- Nadechni se, zvedni medicinbal nad hlavu – paže téměř natažené, mírné protažení trupu nahoru.
- Aktivuj hýždě a hamstringy (zadní stehna) – tělo je připravené „vybuchnout“ do pohybu.
-

3. Explozivní hod:

- S výdechem proved' rychlý, silný a výbušný hod medicinbalu směrem do země – představ si, že chceš medicinbal prorazit podlahu.
- Pohyb vychází ze středu těla, paží a rychlého „pádu“ trupu dolů – není to jen práce rukou.
- Lokty mírně pokrčené, ale kontrolované – žádné zbytečné „proplácnutí“.

4. Dopad a návrat:

- Nech medicinbal dopadnout a buď ho chyt' s odrazem, nebo ho zvedni zpět na začátek.
- Rychle se vrat' do výchozí pozice a opakuj – minimalizuj pauzu mezi opakováními.

⚠ Na co si dát pozor?

- Celé tělo je zapojené – neházej jen rukama, zapoj kyčle a střed těla.
- Nehýbej se dopředu – házej přímo dolů, ne „před sebe“.
- Kontroluj dráhu pohybu – rychlost a síla > těžká váha.
- Stabilita nohou – pata v kontaktu s podlahou, žádné zvedání pat.



Trénink D



PROTAŽENÍ



hlavně používaných a problémových svalů.
Ideální zařadit až doma před spaním

Statické protažení provádíme tak, že napneme sval do pozice mírného napětí a zde zhluboka prodýcháváme a držíme cca 30 - 60 vteřin (cca 5 hlubokých nádechů a výdechů)

Další informace:

Princip:

Progresivní přetížení - budeme se snažit každý týden postupně zvyšovat uzvednutou váhu, abychom neustále šokovali svaly a donutili je k růstu. Po odcvičení obou tréninků - cca jeden týden (rozepsáno níže) budeme postupně přidávat váhu.

První týden:

Technika - první a druhý trénink se zaměříme na zvládnutí techniky cviků a zkoušení našich schopností či síly. Nesmíme zapomenout, že 3 vteřiny je negativní fáze a 1-2 vteřiny pozitivní. Například: Bicepsový zdvih - nahoru vteřinu, dolů pouštíme 3 vteřiny a závaží úplně nevypouštíme (ruka nesmí být v koncové fázi uvolněná, sval musí být stále pod napětím).

Dýchání:

Nádech provádíme při negativní fázi a výdech při aktivní fázi. Střed těla držíme stále aktivní, abychom poskytovali oporu páteři.



Tréninkový Plán



Další informace:

Druhý týden:

Nyní začneme na 50% své síly. Například na výše zmíněném legpressu tušíme, že 100% naší síly by bylo například 100kg uzvednutého závaží. Nyní si tedy naložíme na stroj 50kg a provedeme 3 série po 8mi opakování. Tudíž jsme uzvedli na legpress 50kg X 3sér. X 8op. = celkově jsme tedy uzvedli 1200kg na legpress během jednoho tréninku. Pokud se vám to zdá lehké, je to v pořádku. Musíme si totiž nechat prostor a možnosti pro neustálé přidávání váhy během tréninků.

Třetí týden:

Nyní přidáme 10% své síly. Nyní tedy zvedáme na legpress 60kg X 3sér. X 8op. = celkově jsme tedy uzvedli 1440kg. Stále to ještě není extrémně těžké.

Čtvrtý a další týden:

Každý další týden přidáváme 10% ze zvednuté váhy, dokud se nedostaneme do bodu, kdy už pro nás není fyzicky možné dále přidávat váhu.

Deload:

Když jsme se dostali do bodu, kdy už nemůžeme dále přidávat, je na čase zařadit deload. To znamená, že týden necháme svaly odpočívat, cvičíme s lehkými váhami nebo se věnujeme jiným sportovním aktivitám. Po deloadu znovu najedeme na tréninkový plán s tím, že začneme s váhou například o 10% výš než jsme začali na začátku tréninkového cyklu nebo kompletně změníme tréninkový plán za jiný.

Poznámky:

Né vždy budeme mít energii a náladu se posunout dál. To je naprosto v pořádku. Není nutné se zbytečně trápit, ale je důležité myslet hlavně na své zdraví.

Kdyby cokoliv, stačí se ozvat. Jsem tu pro vás, abych komunikoval.



Důležitá informace:



Následující stranu si vytiskněte nebo uložte tak, abyste si do ní mohli během tréninku zapisovat. Piště si u každého cviku zvednutou váhu nebo provedený počet opakování, nejenom abyste měli přehled, ale mohli jste si postupně přidávat a tím stále šokovat svaly a dosahovat progresivního přetížení



Tabulka na zapisování:

Trénink C

[illegible]

Tabulka na zapisování:

Trénink D

[illegible]



tréninkový plán



Děkuji za důvěru a budu rád za
zpětnou vazbu či recenzi zde:



[google recenze](#)



FIT_KOUC



602-233-847



JAN VRÁBEK FITKOUČ



WWW.FITKOUČ.COM