



www.fitkouc.com

Trénink pro hokejisty

A) SÍLA + KOMPENZACE

B) VÝBUŠNOST + RYCHLOST

C) AKTIVAČNÍ TRÉNINK





CHARAKTER OBSAHU

TENTO TRÉNINKOVÝ PLÁN JE VÝUKOVÝ MATERIÁL URČENÝ PRO ZDRAVÉ SPORTOVCE (HOKEJISTY). NEJDE O ZDRAVOTNÍ SLUŽBU ANI INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINKOVÉ VEDENÍ. DOPORUČENÍ JSOU OBECNÁ A JE NUTNÉ JE PŘÍZPŮSOBIT TVÉ AKTUÁLNÍ KONDICI, DOVEDNOSTEM A ZDRAVOTNÍMU STAVU.

OSOBNÍ ODPOVĚDNOST

CVIČÍŠ NA VLASTNÍ ODPOVĚDNOST. VŽDY ZVAŽ SVÉ SCHOPNOSTI, PRACUJ S ROZUMNOU PROGRESÍ ZÁTĚŽE A DODRŽUJ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY NÍŽE. MÁŠ-LI ZDRAVOTNÍ POTÍŽE, POÚRAZOVÉ/POOPERAČNÍ STAVY NEBO KONTRAINDIKACE, PORAD' SE PŘED ZAHÁJENÍM S LÉKAŘEM.

BEZPEČNOST A TECHNIKA

- PŘED KAŽDÝM TRÉNINKEM SE ROZCVIČ (MOBILITA + AKTIVACE).
- ZÁTĚŽ ZVYŠUJ POSTUPNĚ (ORIENTAČNĚ MAX. +2,5–5 % TÝDNĚ) A RESPEKTUJ UVEDENÉ ROZSAHY OPAKOVÁNÍ.
- UKONČI CVIK PŘI OSTRÉ BOLESTI NEBO NEOBVYKLÝCH NEUROLOGICKÝCH PROJEVECH (MRAVENČENÍ, ZTRÁTA CITU).
- NEZKOUŠEJ MAXIMA BEZ JIŠTĚNÍ/SPOTTERA A BEZ SPRÁVNÉHO VYBAVENÍ (POJISTNÉ HÁKY/ZARÁŽKY).
- CVIČ V BEZPEČNÉM PROSTŘEDÍ: STABILNÍ STOJANY, UZÁVĚRY NA OSÁCH, VOLNÁ DRÁHA POHYBU, VHODNÁ OBUV.
- VYBÍREJ ZÁTĚŽ, SE KTEROU UDRŽÍŠ ČISTOU TECHNIKU V CELÉM ROZSAHU POHYBU.

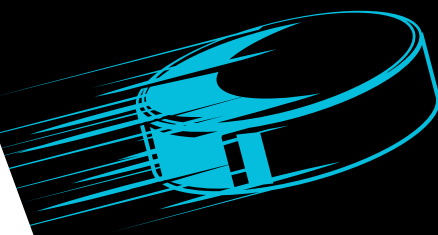
ZDRAVOTNÍ UPOZORNĚNÍ

- NECVIČ PŘI HOREČCE, AKUTNÍ BOLESTI, PO ČERSTVÉM ÚRAZU NEBO BEZ POVOLENÍ LÉKAŘE PO OPERACI.
- PŘI DLOUHODOBÝCH POTÍŽÍCH SE OBRAŤ NA LÉKAŘE NEBO KVALIFIKOVANÉHO SPECIALISTU.

REGENERACE A ZÁTĚŽ

- DODRŽUJ SPÁNEK, HYDRATACI A VÝŽIVU, RESPEKTUJ TÝDENNÍ OBJEM A PLÁNOVANÉ DELOADY.
- V PŘÍPADĚ ÚNAVY NEBO ZHORŠENÉ TECHNIKY SNIŽ ZÁTĚŽ/OBJEM.

TRÉNINK A



FULL BODY SÍLA + KOMPENZACE

CÍL: ZLEPŠIT SÍLU A STABILITU, KOMPENZOVAT NEROVNOVÁHY Z LEDU

DÉLKA: CCA 45–60 MINUT, STŘEDNÍ INTENZITA

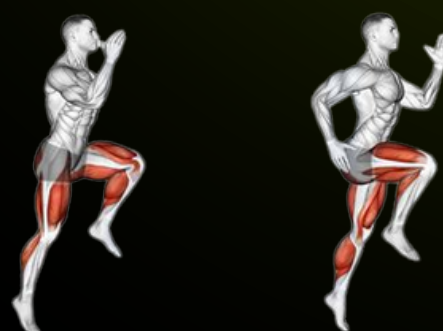


WARM-UP + DYNAMICKÁ AKTIVACE

CÍL: PŘIPRAVIT TĚLO NA ZÁTĚŽ, AKTIVOVAT KYČLE, RAMENA, CORE A CNS

SKIPS (30 S)

- klasické „běžecké skipy“ na místě či v prostoru



VÝPADY VPŘED + ROTACE HRUDNÍKU

- 6 opakování na každou stranu



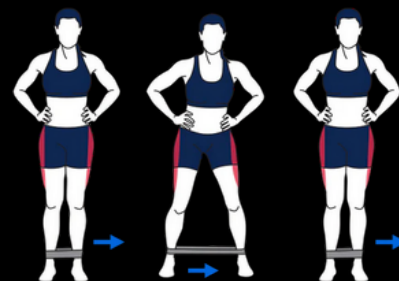
LATERÁLNÍ MOBILITA DO BOKŮ

- side-to-side shift
- (5–10 reps)



MINI BAND WALK

- laterální kroky s gumičkou přes kotníky nebo kolena (2x10 kroků stranou)



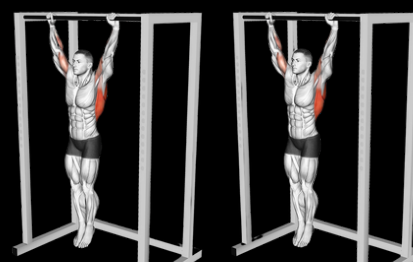
SCAPULA PUSH-UPS

- 2x10 (aktivace lopatek)



DEAD HANG (VOLITELNÉ)

- 20–30 s vis pro protažení ramen a aktivaci úchopu



TRÉNINK A

FULL BODY SÍLA + KOMPENZACE



MEDBALL SLAM - ODHODY MEDICIMBALU

3-5 sérií x 5-8 hodů



Důvod zařazení pro hokejisty:

Rozvoj explozivní síly horní části těla, rotace trupu a celkové dynamiky pohybu. Perfektně simuluje rychlou generaci síly z trupu a paží



Pauza:
2-3 minuty

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 A

FULL BODY SÍLA + KOMPENZACE

CÍL: UDRŽET SÍLU A STABILITU, KOMPENZOVAT NEROVNOVÁHY Z LEDU

DÉLKA: CCA 45–60 MINUT, STŘEDNÍ INTENZITA



ZERCHER DŘEP

3 série x 3-5 opakování



Důvod zařazení pro hokejisty:

- Simuluje "nízký postoj" podobný hokejovému
- Rozvíjí sílu ve spodní části těla i při zatížení před tělem, což zvyšuje funkční stabilitu
- Posiluje antiflexi trupu a horní část zad, důležité pro srážky, držení těla na puku a rovnováhu

provedení

1. Startovní postavení

- Umístí činku do výšky přibližně pupíku (přes bezpečnostní háky nebo ze stojanu)
- Předkloň se a chyt' činku do ohybu loktů (můžeš použít ručník nebo chrániče pro komfort)
- Lokty jsou u těla, ruce sepnuté před hrudníkem
- Nohy na šířku ramen, špičky mírně ven

2. Excentrická fáze [spouštění dolů]

- Nadechni se do břicha – brániční dýchání
- Pokrč kolena a kyčle, jako u klasického dřepu
- Klesej tak nízko, jak ti dovolí mobilita

3. Koncentrická fáze [vstávání]

- Odraz se skrz paty a celé chodidlo
- Vrat' se do výchozí pozice se zachováním napětí v trupu

⚠ Chyby, na které si dát pozor

- Kulacení zad – důsledek slabého středu těla nebo snahy přetěžovat záda
- Přílišná rotace trupu – drž tělo rovně
- Vstávání přes špičky – ztrácíš kontakt s podložkou a stabilitu

TRÉNINKA

FULL BODY SÍLA + KOMPENZACE



BULHARSKÝ DŘEP

2-3 série x 6-8 opak. každá



Důvod zařazení pro hokejisty:

- Zvýšení síly a stability jednostranně (unilaterálně), rozvoj rovnováhy, mobility a kontroly v dolní části těla – klíčové pro hokejový postoj a práci nohou na ledě.

provedení

1. Startovní postavení

- Stoupni si zády k lavičce (30–50 cm za tebou), zadní nohu polož nártem na lavičku.
- Přední nohu postav dostatečně daleko – ideálně tak, aby koleno při pohybu nepřešlo špičku (cca 90° v koleni).
- Drž trup vzpřímený, lehce nakloněný vpřed, core aktivní, ramena stažená dolů a dozadu.
- Můžeš cvičit s jednoručkami, kettlebellem (držet u boku nebo goblet hold) .

2. Excentrická fáze (spouštění dolů)

- Nadechni se, zpevni střed těla.
- Kontrolovaně pokrč přední koleno a kyčel, spust' se dolů tak, aby zadní koleno směřovalo k podlaze.
- Hlídej, aby se přední koleno nepropadlo dovnitř (valgus) – sleduj špičku nohy.

3. Koncentrická fáze (vstávání)

- Odraž se přes patu přední nohy, aktivuj kvadriceps a hýžd'ové svaly.
- Vrat' se zpět do výchozí pozice bez ztráty napětí.
- Vydechuj při pohybu vzhůru.

⚠ Na co si dát pozor

- ✓ Hlava a hrudník směřují vpřed (nezaklánět se).
- ✓ Koleno v linii se špičkou (ne „dovnitř“).
- ✓ Páteř neutrální – žádné prohýbání v bedrech.
- ✓ Pohyb v plném rozsahu – zadní koleno klidně 5–10 cm od země.
- ✓ Pata přední nohy celou dobu v kontaktu s podlahou.

TRÉNINK A

FULL BODY SÍLA + KOMPENZACE



BENCH PRESS (EXPLOSIVE)



3-5 sérií x 6-7 opakování

Důvod zařazení pro hokejisty:

Rozvoj výbušnosti horní části těla – schopnost rychle a silně generovat sílu v krátkém čase, což je klíčové pro hokejisty při střelbě, bodycheckech a kontaktních situacích na ledě.



Pauza:
1 minuta

provedení

1. Startovní postavení

- Lehni si na lavici s klasickým úchopem – ruce cca 1,5x šířka ramen.
- Lopaty stažené dolů a k sobě, mírný oblouk v bedrech (nepřehánět).
- Nohy pevně na zemi – aktivní „leg drive“.
- Střed těla zpevni – brániční dech do břicha.

2. Excentrická fáze (spouštění dolů)

- Činku spust' kontrolovaně na spodní část hrudníku.
- Negativní fáze by měla trvat cca 1–2 sekundy.

3. Koncentrická fáze (tlačení nahoru)

- Explosivně zatlač činku nahoru co nejrychleji, jako bys chtěl „vystřelit“ činku ze sebe.
- Rychlost pohybu je důležitější než váha – zvedej lehčí až střední zátěž [cca 50–70 % 1RM].
- Lokty směřují přirozeně – ne příliš vytočené ani příliš u těla.

⚠ Proč tento cvik zařadit?

- ☒ Rozvíjí rychlou sílu horní poloviny těla pro střelbu a souboje
- ☒ Posiluje neuromuskulární systém – schopnost CNS zapojit co nejvíce svalových vláken co nejrychleji.
- ☒ Bezpečnější alternativa k těžkým maximálkám – nižší zátěž, vyšší rychlost, menší stres na ramena a klouby.
- ☒ Perfektně se kombinuje s medball hody, plyometrickými cviky a rychlostním tréninkem na ledě.

TRÉNINK A

FULL BODY SÍLA + KOMPENZACE



LANDMINE PRESS

3-5 sérií x 6-7 opakování



Důvod zařazení pro hokejisty:

Posílit horní polovinu těla [ramena, hrudník, triceps] s důrazem na stabilitu trupu a kontrolu pohybu v různých úhlech – klíčové pro střely, práce s holí a odolnost v soubojích.



Pauza:
1 minuta

provedení

1. Startovní postavení

- Umístí konec osy činky do landmine držáku (nebo do rohu místnosti).
- Postav se s mírným postojem – nohy na šířku ramen, osa směřuje k rameni.
- Drž osa činky jednou rukou na úrovni ramen – dlaň směřuje k tělu, loket mírně pokrčen.
- Druhá ruka buď volně podél těla, nebo na boku pro stabilitu.
- Zpevni střed těla – core napnutý, hýždě aktivní.

2. Tlak nahoru [koncentrická fáze]:

- Tlač činku po dráze mírného oblouku nahoru a vpřed.
- V horní pozici je ruka téměř napnutá – neuzamykat loket silou.
- Současně udržuj stabilní trup, neprohýbej se v bedrech.

3. Kontrolovaný návrat [excentrická fáze]:

- Pomalým pohybem vrat' osu zpět na úroveň ramene.
- Neztrácej napětí ve středu těla – drž stabilní postoj.

⚠ Na co si dát pozor?

- ✓ Páteř neutrální, žádný záklon ani rotace.
- ✓ Pohyb je nahoru a lehce vpřed [přirozený úhel].
- ✓ Aktivuj core a gluteály – drž tělo zpevněné.
- ✓ Rameno stabilní – neshrbuj se, neprohýbej se.

TRÉNINKA

FULL BODY SÍLA + KOMPENZACE



CHIN-UPS - PŘÍTAHY NADHMATEM



3-4 sérií x do selhání



Pauza:
2-3 minuty

Důvod zařazení pro hokejisty:

- ✓ Rozvíjí tahovou sílu horní části těla – pomáhá v soubojích u mantinelu, odtlačování soupeře a při střelbě z horní části těla.
- ✓ Zlepšuje stabilitu lopatek a sílu v horní části zad – snižuje riziko zranění ramen a zlepšuje posturu (prevence „hokejového hrbu“).
- ✓ Posiluje bicepsy a předloktí – lepší úchop hokejky a síla při vedení puku.

provedení

1. Startovní postavení

- Zavěs se na hrazdu nadhmatem, ruce cca na šířku ramen.
- Visíš v pasivní pozici – ramena jsou „protažená“, ale zpevni střed těla
- Zpevni úchop – palec obejmě hrazdu.

2. Pohyb nahoru (koncentrická fáze):

- Aktivně přitahuj lopatky dolů a k sobě – scapular depression (jako bys chtěl stáhnout ramena do kapes).
- Přitáhni se tak, aby brada šla nad hrazdu.
- Neprohýbej se v bedrech – drž pánev mírně podsazenou (neutral spine).
- Lokty táhni lehce dopředu, ne roztažené do stran.

3. Kontrolovaný návrat (excentrická fáze):

- Pomalu a plynule spust' tělo zpět do výchozího visu – nepropadej se pasivně do ramen.
- Udržuj aktivní střed těla a kontrolu pohybu.

⚠ Na co si dát pozor?

- ✓ Udržuj pevný střed těla a neutrální pánev – neprohýbej se v bedrech.
- ✓ Tah z lopatek – ramena dolů, lokty blíž k tělu.
- ✓ Pokud jsi začátečník, začni s negativními opakováními nebo s gumou pro dopomoc.
- ✓ Dýchání: nádech při visu, výdech při tahu nahoru.

Progresivní varianty:

- **Chin-Ups s přidanou zátěží** (dipping belt, kotouč)
- **Archer Chin-Ups** (posílení jednostranné síly)
- **Explosivní Chin-Ups** (rychlý tah nahoru, kontrolovaný návrat)

TRÉNINKA

FULL BODY SÍLA + KOMPENZACE



PALLOF PRESS + DEAD BUG

2 série x 10 opakování



Pauza:
1-2 minuty

Výhody pro hokejisty:

- ✓ Zlepšuje antirotační stabilitu – klíčová pro bruslení, vedení puku a změny směru.
- ✓ Posiluje hluboký stabilizační systém – důležité pro prevenci bolestí zad a zranění.
- ✓ Rozvíjí neuromuskulární kontrolu trupu při dynamickém pohybu končetin.
- ✓ Pomáhá s posturou a udržením pozice pod tlakem.

Co je to za kombinaci?

- ✓ Pallof Press – antirotační izometrický tlak s expanderem nebo kladkou.
- ✓ Dead Bug – základní cvik na aktivaci hlubokého stabilizačního systému s kontrolou bederní páteře.
- ✓ V kombinaci fungují jako vysokoúčinný „core komplex“, který posiluje trup v izometrické i dynamické složce současně.

provedení krok za krokem

1. Pozice na zádech - Dead Bug setup

- Lehni si na záda, kolena nad kyčlemi v pravém úhlu, holeně rovnoběžně se zemí.
- Ruce drž natažené nad hrudníkem – v jedné ruce držíš expander nebo lanko tažené z boku (ze stojanu/kliky).
- Bedra jsou přitisknutá do země – pánev v neutrální pozici.
- Lanko by mělo táhnout kolmo do strany – síla tě nutí rotovat, což je to, čemu se bráníš.

2. Pallof Press + Dead Bug pohyb

- **Pallof Press fáze:** Pomalu vytlač obě ruce s expanderem před hrudník, držíš je v natažené pozici → aktivuješ **antirotační stabilizaci**.
- Současně proved' pohyb jednou nohou směrem k zemi → extenze kyčle a kolene, druhá noha zůstává nahoře.
- Vrat' nohu zpět do výchozí pozice.
- Proved' totéž s druhou nohou. Jedna opakování = pohyb oběma nohama + stabilizace Pallof Pressem.

⚠ Na co si dát pozor?

- ✓ Bedra stále přitisknutá k podlaze – pokud se odlepují, zkrat' rozsah pohybu.
- ✓ Lokty natažené – netlač lanko v úhlu, drž ho ve výši hrudníku.
- ✓ Střed těla aktivní po celou dobu – žádné pohupování.
- ✓ Pohyb nohy plynulý, s plnou kontrolou.

TRÉNINK A

FULL BODY SÍLA + KOMPENZACE

🔥 MOBILITA KYČLÍ

PROČ? HOKEJISTI MAJÍ ČASTO ZKRÁCENÉ FLEXORY KYČLÍ, OMEZENOU ROTACI KYČLÍ A PŘETÍŽENÉ ADDUKTORY KVŮLI PRÁCI NA LEDU V NÍZKÉM POSTOJI.

90/90 HIP ROTATIONS

- 2–3x 8–10 opakování na každou stranu
- Pomalu překlápěj kolena ze strany na stranu bez pomoci rukou.



COUCH STRETCH (PROTAŽENÍ FLEXORŮ KYČLÍ)

- 2x30–45 sekund na každou stranu
- Koleno opřené o podložku nebo zeď, druhá noha vepředu jako v lunge pozici. Drž vzpřímený trup.



LUNGE HIP OPENER S ROTACÍ

- 2x8 opakování
- V pozici výpadu otáčeš trup směrem k přední noze a zvedeš ruku ke stropu.



STANDING ADDUCTOR MOBILIZATION (ŠÍROKÝ STOJ + PŘENÁŠENÍ VÁHY)

- 2x10 přenesení na každou stranu.



TRÉNINKA

FULL BODY SÍLA + KOMPENZACE

🔥 MOBILITA SI KLOUBU (SAKROILIAKÁLNÍ KLOUB)

PROČ? HOKEJISTÉ KVŮLI ASYMETRICKÉMU ZATÍŽENÍ A ROTACÍM ČASTO PŘETĚŽUJÍ SI KLOUB → VZNIKÁ BOLEST V BEDRECH, KYČLÍCH I PÁNVI.

SUPINE KNEE-TO-CHEST STRETCH

- 2x30 s na každou nohu
- Lež na zádech, přitáhni jedno koleno k hrudníku.



PELVIC TILTS (HOUPÁNÍ PÁNVE)



- 2x10–15 opakování
- Lež na zádech, jemně podsazuj a zakláněj pánev.

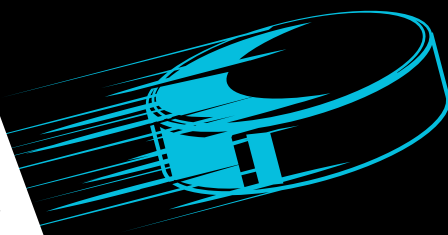


CAT-COW MOBILITY (MOBILIZACE PÁTEŘE)

- 2x10–12 pohybů
- Plynule přecházej mezi vyhrbením a prohnutím zad.



TRÉNINK A



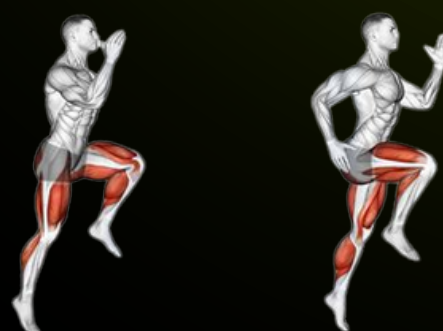
FULL BODY SÍLA + KOMPENZACE

🔥 MOBILITA HRUDNÍ PÁTEŘE (T-SPINE)

PROČ? PŘI HOKEJI JE HORNÍ ČÁST ZÁD ČASTO V MÍRNÉM PŘEDKLONU → VZNIKÁ ZTUHLOST, OMEZENÁ ROTACE A KOMPENZAČNÍ PŘETÍŽENÍ RAMEN A KRKU.

T-SPINE OPEN BOOK

- 2x8–10 opakování na každou stranu
- Lež na boku, ruce před sebou, rotuj horní paži dozadu co nejdál k zemi.



QUADRUPED T-SPINE ROTATIONS

- 2x8–10 na každou stranu
- V pozici na čtyřech, ruka za hlavou, rotuj loket vzhůru.



FOAM ROLLING HRUDNÍ PÁTEŘE

- 2x10–15 přejetí
- Lež na válci, jed' po horní části zad, dýchej hluboce.



MOBILITA RAMEN S MEDICIMBALEM NA ZEMI

- 2x10 opakování
- Ležím na břiše. Zpevněný střed těla, podsazená pánev, hlava mírně zvednutá. Posouvám medicimbál kolem překážek



🔑 DOPORUČENÍ K ZAŘAZENÍ:

- CELÁ SEKVENCE: CCA 10–15 MINUT PO TRÉNINKU NEBO V REGENERAČNÍCH DNECH.
- ČÍM VĚTŠÍ ÚNAVA, TÍM SPÍŠ LEHČÍ DYNAMIKA, VÍCE DECHOVÉ PRÁCE A POMALEJŠÍ TEMPO.
- NĚKTERÉ CVIKY LZE VYUŽÍT I JAKO SOUČÁST WARM-UPU.

ZÁPISKY A POZNÁMKY

TRÉNINK A

[illegible]

TRÉNINK B

VÝBUŠNOST + RYCHLOST

CÍL: ROZVOJ RYCHLOSTI A VÝŠNOSTI

DÉLKA: CCA 20–30 MINUT, LEHKÝ OBJEM, VYSOKÁ VÝBUŠNOST

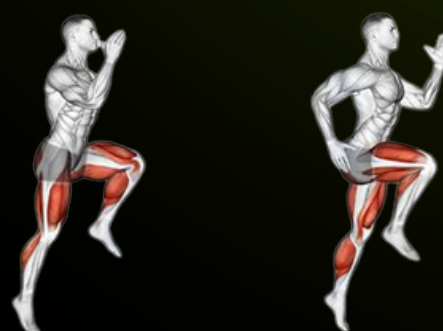


WARM-UP + DYNAMICKÁ AKTIVACE

CÍL: PŘIPRAVIT TĚLO NA ZÁTĚŽ, AKTIVOVAT KYČLE, RAMENA, CORE A CNS

SKIPS (30 S)

- klasické „běžecké skipy“ na místě či v prostoru



PLYO VÝPADY (JUMPING LUNGES)

- Zvyšují sílu a výbušnost nohou
- 5-10 skoků na každou nohu



ČLUNKOVÝ BĚH

- 20 vteřin běhám od jednoho místa k druhému



REACTION AGILITY DRILL



- Provedení & účel: reakce na signál, zlepšení akcelerační rychlosti a agility



TRÉNINK B

GYM – VÝBUŠNOST + RYCHLOST



BOX JUMP

3 série x 3-5 opakování



Pauza:
90-120 sec

Výhody pro hokejisty:

Rozvoj explozivní síly dolních končetin, zlepšení schopnosti rychle generovat sílu směrem nahoru → přímý přenos do bruslení, změn směru, startů a odrazů na ledě.

provedení krok za krokem

1. Výchozí pozice

- Postav se před bednu / překážky.
- Nohy na šířku ramen, celá chodidla v kontaktu se zemí.
- Paže lehce za tělem, připraveny na švih.
- Core aktivní, mírné podsazení pánve, pohled vpřed.

2. Fáze odrazu

- Proved' mírný podřep → pohyb kyčlemi dozadu [jako při dřepu].
- Dynamickým švihem paží vpřed odraz tělo vertikálně vzhůru.
- Odraz z celého chodidla, maximální rychlost pohybu.

3. Fáze dopadu

- Dopadni měkce na celé chodidlo na střed bedny/překážky.
- Kolena v mírném pokrčení, kyčle lehce dozadu.
- Zachovej neutrální páteř – nepropadej se vpřed.
- Ideálně dopad na stejnou výšku, kam jsi vyskočil [ne na protažené nohy].

4. Návrat Dolů

- Sestupuj z bedny kontrolovaně [nikdy neskákej dolů].
- Krátká pauza, reset a příprava na další opakování.

⚠ Na co si dát pozor?

- ❌ Dopad na protažené nohy → tvrdé dopady přetěžují kolena.
- ❌ Dopad jen na špičky.
- ❌ Přetáčení páteře dopředu [kulatá záda].
- ❌ Skákání na maximální výšku → místo kvality jen "honba za číslem".

TRÉNINK B

GYM – VÝBUŠNOST + RYCHLOST



ODHOD MEDICIMBALU S ROTACÍ

3-4 série (každá strana) x 6-6 opak.
každá



Důvod zařazení pro hokejisty:

- Rozvoj rotační explozivní síly trupu a přenosu síly z dolní části těla přes core do horní poloviny těla → klíčové pro hokejové střely, rychlou manipulaci s hokejkou i stabilitu v soubojích.

provedení

1. Startovní postavení

- Postav se bokem ke zdi / spoluhráči, vzdálenost asi 1–1,5 m od zdi.
- Stoj stabilní, lehce širší než ramena.
- Drž medicinbal (2–5 kg) před tělem oběma rukama.
- Váha lehce na zadní noze, core aktivní, ramena uvolněná.

2. Přednápřah:

- Otoč trup a kyčle dozadu (rotace směrem od zdi).
- Hlídej, aby rotace vycházela z kyčlí, ne pouze z ramen.
- Přenes lehce váhu na zadní nohu (zhruba 60–70 %).

3. Hod:

- Začni explozivní rotaci kyčlí a trupu směrem ke zdi.
- Medicinbal odhodíš bočně, pod úhlem cca mezi hrudníkem a pasem.
- Pohyb by měl být plynulý, rychlý, kontrolovaný – ne „odkopnutí“ rukama.
- Přenos síly je od nohou přes boky, trup a ruce → do míče.

4. Dopad / návrat:

- Nech míč odrazit od zdi nebo jej chyt' (spoluhráč může vracet).
- Resetuj výchozí pozici, kontroluj dech.
- Opakuj požadovaný počet opakování na jednu stranu, poté vyměň strany.

⚠ Na co si dát pozor

- ❌ Házení jen rukama – rotace musí začínat z kyčlí.
- ❌ Houpání váhy dopředu při odhodu – váha zůstává stabilně rozprostřená mezi nohama.
- ❌ Použití příliš těžkého medicinbalu → ztráta rychlosti pohybu.

TRÉNINK B

GYM – VÝBUŠNOST + RYCHLOST



SLED PUSH (TLAČENÍ SANÍ)

Rychlost: 4-6 sérií, 10-15m, 60-90s pauza

Síla: 3-5 sérií, 10-20m, 90-120s pauza



Důvod zařazení pro hokejisty:

- Rozvoj výbušné síly dolní části těla, akcelerace a síly přenášené do bruslení. Skvělý transfer do bruslařského odrazu a zlepšení síly v „sportovní pozici“



Pauza:
90-120 sec

provedení

1. Startovní postavení

- Postav se za saně, ruce polož na madla v nízké nebo vysoké pozici [dle varianty].
- Trup mírně předkloněný, rovná záda, hlava v prodloužení páteře.
- Core aktivní, váha na celém chodidle, připraven k odrazu.

2. Pohyb:

- Započni pohyb silným odrazem ze zadní nohy, plynule přenášej váhu dopředu.
- Nohy pracují jako při sprintu – plné odrazy, propnutí kyčlí a kolen.
- Ramena zůstávají pevná – nepovoluj je, ale nepřežeň rigiditu.
- Udržuj kontinuální tlak na madla, nedělej trhavé pohyby.

3. Tempo a kontrola:

- Při práci na rychlosti: nízké zatížení, maximální frekvence a rychlost.
- Při práci na síle: vyšší zátěž, pomalejší ale silový posun saní.

Zátěž volte dle cíle:

- Rychlost: lehké saně (10–30 % tělesné hmotnosti)
- Síla: střední/těžké saně (50–100 % tělesné hmotnosti)

⚠ Na co si dát pozor

- ❌ Kulatá záda, přetížení bederní páteře.
- ❌ Příliš vysoký postoj → ztráta efektivního úhlu tlaku.
- ❌ Saně se „trhají“ místo plynulého pohybu.
- ❌ Malý rozsah kroku a nedokončený odraz.

TRÉNINK B

GYM – VÝBUŠNOST + RYCHLOST



REAKČNÍ CVIČENÍ S BARVENÝMI MÍČKY

3-5 sérií



Důvod zařazení pro hokejisty:

- Zlepšit reakční dobu a schopnost rychlého rozhodování.
- Rozvíjet koordinaci očí a rukou a prostorovou orientaci.
- Zlepšit koncentraci a schopnost rychlé adaptace na měnící se podněty.

provedení

1. Příprava

- Trenér stojí cca 2–3 metry za svěřencem.
- Před svěřencem je zed', od které se míčky odrážejí zpět.
- Svěřenec stojí čelem ke zdi, ruce má mírně v pokrčení u těla, připraven reagovat.

2. Pravidla pro barvy:

- Červený míček = chytej pravou rukou.
- Zelený míček = chytej levou rukou.
- Modrý míček = chytej oběma rukama zároveň.
- *Samozřejmě záleží, jaké míčky máš k dispozici*

3. Průběh cvičení:

- Trenér hází tři míčky různých barev v náhodném pořadí o zed' (rychlé a nepředvídatelné odrazy).
- Svěřenec musí rychle identifikovat barvu míčku a zareagovat správnou rukou.
- Cvičení trvá 20–30 sekund, poté krátká pauza (30–45 s).

4. Dopad / návrat:

- Nech míč odrazit od zdi nebo jej chyt' (spoluhrač může vracet).
- Resetuj výchozí pozici, kontroluj dech.
- Opakuj požadovaný počet opakování na jednu stranu, poté vyměň strany.

⚠ Nejčastější chyby:

- ❌ Předsunutí těla a přílišný pohyb směrem k míčkům místo reakce z místa.
- ❌ Opožděná identifikace barvy → potřeba zrychlit čtení vizuálního podnětu.



Pauza:
30-40 sec

TRÉNINK B

GYM – VÝBUŠNOST + RYCHLOST



TRAP BAR JUMP (VÝSKOKY S TRAP OSOU)

3-5 sérií



Důvod zařazení pro hokejisty:

- Rozvoj výbušné síly dolních končetin a schopnosti rychle generovat sílu (tzv. rate of force development). Tento cvik kombinuje prvky mrtvého tahu a plyometrie

provedení

1. Výchozí pozice:

- Postav se doprostřed trap baru (hex baru), chodidla na šířku ramen.
- Uchop madla neutrálním úchopem (dlaně proti sobě).
- Hrudník vzpřímený, lopatky stažené dozadu a dolů.
- Kolena lehce pokrčená, kyčle v mírném záklonu – podobně jako u mrtvého tahu.

2. Nádech a příprava:

- Zpevni střed těla (core) a aktivuj hýžd'ové svaly.
- Přesuň váhu na celá chodidla.

3. Výbušný odraz (koncentrická fáze):

- Dynamicky vyraz nahoru, zatlač do země a vystřel tělo co nejrychleji.
- Cílem je vytvořit maximální rychlost pohybu, nikoliv maximální výšku skoku.
- Paže s trap barem kopírují vertikální pohyb, neprováděj švih ani přitahování.

4. Dopad:

- Dopadni měkce s lehce pokrčenými koleny.
- Ihned resetuj pozici na další opakování (nedělej skoky za sebou bez resetu).

⚠ Nejčastější chyby:

- ❌ Pomalý pohyb – cílem je rychlost, ne kontrolovaný silový zdvih.
- ❌ Dopad na natažené nohy → riziko přetížení kolen.
- ❌ Příliš těžká váha – ztrácí se výbušnost (doporučeno 20–40 % 1RM).
- ❌ Kulatá záda – při startovní pozici vždy držet neutrální páteř.



Pauza:
90-120 sec

TRÉNINK B

VÝBUŠNOST + RYCHLOST

KRÁTKÁ KOMPENZACE

CÍL: KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ A PROTAŽENÍ (CCA 10 MINUT)

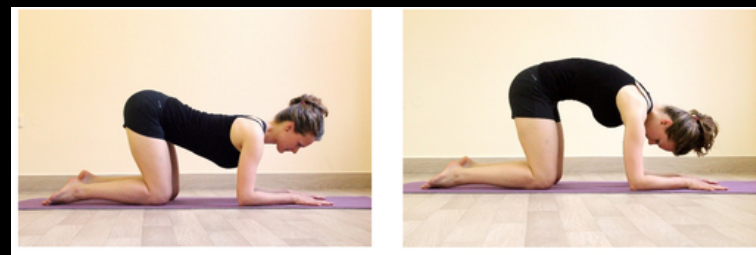
MOBILITA HAMSTRINGŮ – STREČING V SEDU

- Sedni si na zem s nohama nataženýma vpřed.
- Záda drž co nejvíce rovná, nehrb se v hrudní páteři. S nádechem narovnej páteř a s výdechem se předkloň z kyčlí, chyt špičky chodidel nebo kotníky.
- Vydrž 20–30 sekund, dýchej plynule. Vrať se do výchozí polohy a 2–3× opakuj.



BEDRA – CAT–COW

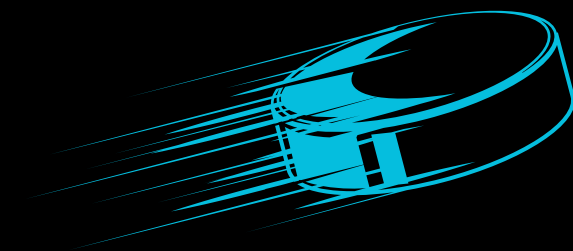
- lekněte si na všechny čtyři, ruce pod rameny, kolena pod kyčlemi.
- S nádechem prohni záda (kráva), hlavu mírně vzhůru.
- S výdechem vyhrb záda (kočka), bradu stáhni k hrudníku.
- Plynule opakuj bez zastavení.
- 2 série 8–10 opakování (pomalu)



DEAD BUG:

- Lehni si na záda, ruce kolmo k tělu, nohy v pravém úhlu.
- S výdechem pomalu spouštěj pravou nohu a levou ruku k zemi.
- Nohy ani ruce nesmí spadnout – kontroluj pohyb.
- Vrať se zpět a vystřídej strany.
- 2 série po 8–10 opakováních na každou stranu.





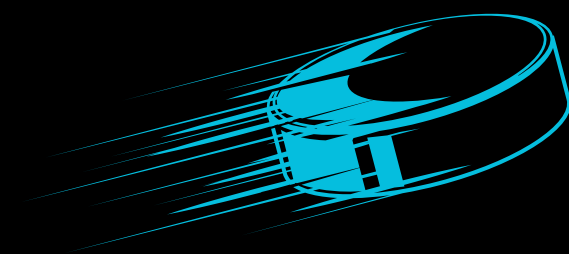
ZÁPISKY A POZNÁMKY

TRÉNINK B

cvik	zvednutá váha/ počet opakování	poznámky

PROČ JE TRÉNINKOVÝ PLÁN KRATŠÍ?

- Pokud se snažíme budovat výbušnost a rychlost, musíme využívat maximální energetickou kapacitu. Tudíž můžeme takový trénink provádět například maximálně 25 minut, pak už nemáme maximální kapacitu a rozvíjíme kondici, ne rychlost!



PRAVIDLA

AKTIVACE PŘED ZÁPASEM

*CÍL: OŽIVIT CENTRÁLNÍ NERVOVÝ SYSTÉM (CNS),
AKTIVOVAT KLÍČOVÉ SVALY A PŘIPRAVIT TĚLO NA ZÁPAS
BEZ ZBYTEČNÉHO VYČERPÁNÍ.
DÉLKA: 25–35 MINUT.*

- TRÉNINK BY MĚL BÝT ZAŘAZEN DO 24H PŘED ZÁPASEM
- INTENZITA JE MAXIMÁLNĚ 60%! PŘED ZÁPASEM SE NESMÍME VYČERPAT
- POUZE DÁVÁME TĚLU SIGNÁL, ŽE SE MÁ PŘIPRAVIT NA VÝKON
- KAŽDÉMU SEDNE NĚCO JINÉHO, NEMUSÍTE DĚLAT VŠECHNY ZDE UVEDENÉ CVIKY, KLIDNĚ SI VYBERTE PÁR Z NICH A VYKOUŠEJTE, JAK SE BUDETE CÍTIT V ZÁPASE
- MUSÍME BRÁT V POTAZ, ŽE KAŽDÝ JSME INDIVIDUÁLNÍ. JEDNOMU MŮŽE SEDĚT SILOVÉ CVIČENÍ PŘED ZÁPASEM, NĚKOMU ZASE CVIČENÍ STABILITY. TOTO JE VÝBĚR CVIKŮ, KTERÝ FUNGUJE NEJVĚTŠÍMU PROCENTU SPORTOVců, KTERÉ JSEM TRÉNOVAL



TRÉNINK

AKTIVACE PŘED ZÁPASEM

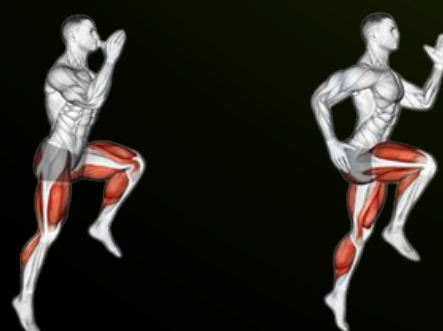
*CÍL: OŽIVIT CENTRÁLNÍ NERVOVÝ SYSTÉM (CNS),
AKTIVOVAT KLÍČOVÉ SVALY A PŘIPRAVIT TĚLO NA ZÁPAS
BEZ ZBYTEČNÉHO VYČERPÁNÍ.
DÉLKA: 25–35 MINUT.*

WARM-UP + DYNAMICKÁ AKTIVACE

CÍL: PŘIPRAVIT TĚLO NA ZÁTĚŽ, AKTIVOVAT KYČLE, RAMENA, CORE A CNS

SKIPS (30 S)

- klasické „běžecké skipy“ na místě či v prostoru



SPRINT ROZBĚHY

- 5–10 m sprint ze stoje, důraz na explozivní první kroky.
- 70–80 % maximální rychlosti.
- 3-5 sérií



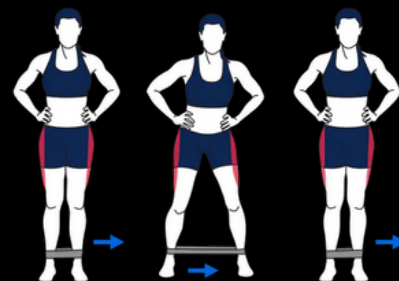
LATERÁLNÍ MOBILITA DO BOKŮ

- side-to-side shift
- (5–10 reps)



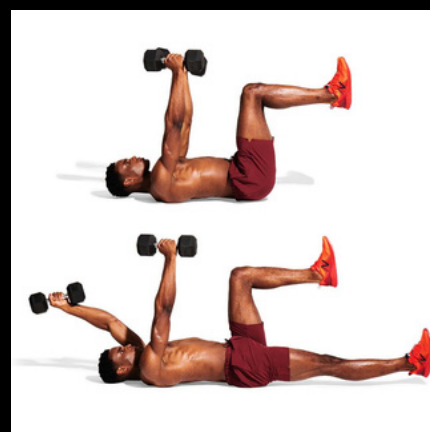
MINI BAND WALK

- laterální kroky s gumičkou přes kotníky nebo kolena (2x10 kroků stranou)



DEAD BUG

- Lehni si na záda, ruce kolmo k tělu, nohy v pravém úhlu.
- S výdechem pomalu spouštěj pravou nohu a levou ruku k zemi.
- Nohy ani ruce nesmí spadnout – kontroluj pohyb.
- Vrať se zpět a vystřídej strany.
- 2 série po 8–10 opakováních na každou stranu.



TRÉNINK C

AKTIVACE PŘED ZÁPASEM

NERVOVÁ AKTIVACE – NÍZKÝ OBJEM, VYSOKÁ RYCHLOST (10–12 MINUT). NEDĚLÁME ŽÁDNÉ NÁROČNÉ CVIKY ANI OPAKOVÁNÍ DO SELHÁNÍ! CÍLEM JE POUZE NABUDIT NERVOVOU SOUSTAVU!



MEDBALL OVERHEAD SLAMS

2 série, 5 opakování (každé opakování co nejexplozivněji).



Důvod zařazení pro hokejisty:

- Rozvoj explozivní síly horní části těla a core. Cvik simuluje dynamické pohyby potřebné pro rychlou práci s hokejkou, střelbu a tělesnou koordinaci.

provedení

1. Výchozí pozice:

- Postav se na šířku ramen.
- Drž medicinbal (2–5 kg) oběma rukama před tělem.
- Core je aktivní, ramena mírně stažená dolů.

2. Pohyb nahoru:

- S nádechem zvedni medicinbal nad hlavu.
- Ruce jsou téměř natažené, lopatky stažené, žebra „dolů“ (neprohýbat bedra).
- Tělo je v plném protažení – spoj sílu nohou, trupu a paží.

3. Explozivní hod dolů:

- S výdechem a maximální silou udeř medicinbal o zem před sebou.
- Pohyb začíná od kyčlí a trupu → přenáší se do paží.
- Předklon trupu je kontrolovaný (nezakulacuj záda).

4. Návrat:

- Chyt' medicinbal při odrazu od země (nebo jej seber) a okamžitě pokračuj do dalšího opakování.
- Mezi opakováními neodpočívej – pracuj v rytmu.

⚠ Nejčastější chyby:

- ✗ Pomalý pohyb – cílem je rychlost, ne kontrolovaný silový zdvih.
- ✗ Dopad na natažené nohy → riziko přetížení kolen.
- ✗ Příliš těžká váha – ztrácí se výbušnost (doporučeno 20–40 % 1RM).
- ✗ Kulatá záda – při startovní pozici vždy držet neutrální páteř.



Pauza:
90-120 sec

TRÉNINK C

AKTIVACE PŘED ZÁPASEM



TRAP BAR JUMP (VÝSKOKY S TRAP OSOU)

3 série, 2 opakování



Důvod zařazení pro hokejisty:

- Rozvoj explozivní síly dolních končetin a rychlé kontrakce svalů.
- Důraz na menší váhu a nižší počet opakování, nezapomeň, že je to aktivační cvik teď!

provedení

1. Výchozí pozice:

- Postav se doprostřed trap baru (hex baru), lehká zátěž [20-30% max] chodidla na šířku ramen.
- Uchop madla neutrálním úchopem (dlaně proti sobě).
- Hrudník vzpřímený, lopatky stažené dozadu a dolů.
- Kolena lehce pokrčená, kyčle v mírném záklonu – podobně jako u mrtvého tahu.

2. Nádech a příprava:

- Zpevni střed těla (core) a aktivuj hýžd'ové svaly.
- Přesuň váhu na celá chodidla.

3. Výbušný odraz (koncentrická fáze):

- Dynamicky vyraz nahoru, zatlač do země a vystřel tělo co nejrychleji.
- Cílem je vytvořit maximální rychlost pohybu, nikoliv maximální výšku skoku.
- Paže s trap barem kopírují vertikální pohyb, neprováděj švih ani přitahování.

4. Dopad:

- Dopadni měkce s lehce pokrčenými koleny.
- Ihned resetuj pozici na další opakování (nedělej skoky za sebou bez resetu).

⚠ Nejčastější chyby:

- ❌ Pomalý pohyb – cílem je rychlost, ne kontrolovaný silový zdvih.
- ❌ Dopad na natažené nohy → riziko přetížení kolen.
- ❌ Příliš těžká váha – ztrácí se výbušnost (doporučeno 20–40 % 1RM).
- ❌ Kulatá záda – při startovní pozici vždy držet neutrální páteř.



Pauza:
90-120 sec

TRÉNINK C

AKTIVACE PŘED ZÁPASEM



SPRINTY Z RŮZNÝCH STARTŮ

3 série, 10 metrů



Důvod zařazení pro hokejisty:

- Rozvoj akceleraace, schopnosti rychle reagovat na nepředvídatelné podněty a aktivace nervového systému. Skvělé cvičení pro hokejisty, protože napodobuje nepředvídatelné starty na ledě (z různé polohy těla).

provedení

1. Výchozí pozice:

- Postav se do různých pozic – ležmo na zádech nebo břiše, sed na zemi, klek, pozice na boku nebo s obličejem otočeným od směru sprintu.
- Na povel trenéra nebo partnera rychle reaguj a vystartuj.
- Můžeš reagovat třeba na písknutí (akustický) nebo mávnutí ruky (vizuální)

2. Start:

- Z každé pozice co nejrychleji aktivuj nohy a přejdi do sprintové akceleraace.
- První 3–5 kroků je klíčových – soustřed' se na rychlý a silný odraz z každého kroku.
- Drž trup lehce nakloněný vpřed a paže zapojuj do rytmického švihu.

3. Sprint:

- sprintuj plnou rychlostí na 10 m.
- Zaměř se primárně na rychlost reakce po startu

4. Návrat:

- Po každém sprintu pomalá chůze zpět (aktivní regenerace).
- Krátká pauza (30–60 s) mezi jednotlivými starty.



Pauza:
60-120 sec

⚠ Nejčastější chyby:

- ❌ Pomalá reakce na signál – důležité je maximálně soustředit se na start.
- ❌ Nedostatečný náklon trupu při akceleraci – ztrácí se výkon prvních kroků.
- ❌ Špatný přechod z ležmo/sed do sprintu – důležité je rychle se zvednout a vyrazit.
- ❌ Sprint na zbytečně velkou vzdálenost, zde jde o akceleraci!

TRÉNINK C

AKTIVACE PŘED ZÁPASEM



QUICK-FEET DRILL (RYCHLÉ NOHY)

3 série, 6 sekund



Důvod zařazení pro hokejisty:

- Rozvoj rychlosti frekvence nohou, aktivace nervového systému a zlepšení reakční rychlosti. Perfektní pro hokejisty před zápasem nebo tréninkem jako explozivní aktivační prvek.]

provedení

1. Výchozí pozice:

- Stoupni si do atletického postoje (nohy lehce pokrčené, chodidla na šířku ramen).
- Těžiště mírně vpřed, ruce jsou v přirozeném pohybu jako při sprintu.
- Core zpevněný, trup vzpřímený.

2. Pohyb:

- Co nejrychleji šlapej na místě (pata lehce nad zemí, kontakt přes špičky).
- Pohyb by měl být rychlý, malý a intenzivní (ne vysoké kolena).
- Zapoj i rychlý rytmus rukou, jako při sprintu.

3. Délka trvání:

- Každý interval trvá 6 sekund maximální rychlostí.
- Po každém intervalu 30–45 sekund pauza.



Pauza:
30-45 sec

⚠ Nejčastější chyby:

- ❌ Příliš velké kroky (ztráta frekvence).
- ❌ Neaktivní paže – měly by být v rytmu nohou.
- ❌ Ztráta předklonu – tělo má být lehce nakloněné vpřed, ne v úplném vzpřímení.

TRÉNINK C

AKTIVACE PŘED ZÁPASEM

*CÍL: OŽIVIT CENTRÁLNÍ NERVOVÝ SYSTÉM (CNS),
AKTIVOVAT KLÍČOVÉ SVALY A PŘIPRAVIT TĚLO NA ZÁPAS
BEZ ZBYTEČNÉHO VYČERPÁNÍ.
DÉLKA: 25–35 MINUT.*

🔥 MOBILITA A DECHOVÉ CVIČENÍ

T-SPINE ROTATION (ROTACE HRUDNÍ PÁTEŘE)

- V pozici na čtyřech dej jednu ruku za hlavu.
- Rotuj loket směrem ke stropu, trup následuje pohyb.
- Vrať zpět a opakuj.
- **Série:** 2×6–8 rotací na každou stranu.



DYNAMICKÝ STREČING FLEXORŮ KYČLÍ

- Klekněte si do pozice výpadu (jedna noha vpředu, druhá kolenem na podložce).
- Pánev lehce podsadit a jemně posouvat boky vpřed.
- Nedržíme v jedné pozici, dynamicky se pohupujeme
- 2 série na každou nohu

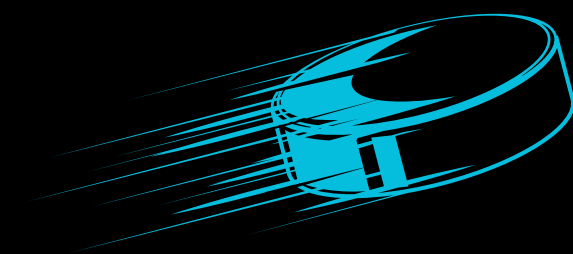


DÝCHÁNÍ VLEŽE (3–5 MIN)

- Lež na zádech, ruce polož na břicho.
- Nádech nosem do břicha, sleduj, jak se břicho zvedá.
- Výdech pusou pomalu ven, snaž se prodloužit výdech.

- **Proč:**
- Uklidňuje nervový systém po tréninku.
- Podporuje regeneraci a správný dechový vzor.





ZÁPISKY A POZNÁMKY

TRÉNINK C

cvik	zvednutá váha/ počet opakování	poznámky

DĚKUJI TI ZA DŮVĚRU! URČITĚ MI NAPIŠ DO ZPRÁV NA INSTAGRAM @FIT_KOUC, JAK TI TRÉNINKOVÝ PLÁN POMOHL.