



www.fitkouc.com

Silový a kompenzační trénink pro florbalisty do posilovny verze 2.0

- **Kompenzace disbalancí:** Tento plán pomůže hráčům zlepšit jejich svalové disbalance a přispívá ke správnému držení těla a může pomoci od bolesti (například bolesti zad)
- **Zlepšení fyzické výkonnosti:** Silový trénink pomáhá budovat sílu, vytrvalost a rychlost
- **Prevence zranění:** Silový trénink může pomoci posílit svaly a klouby, což může snížit riziko zranění a zároveň urychlit proces hojení zranění.
- **Zlepšení výkonnosti při hře:** Silový trénink pomáhá hráčům zlepšit svou schopnost střelby
- **Zvýšení svalové hmoty:** Silový trénink může pomoci hráčům získat svalovou hmotu, což může zlepšit jejich fyzickou sílu a odolnost na hřišti.

Poznámka:

Tento tréninkový plán byl navržen speciálně pro potřeby hráčů, kteří mají možnost cvičit v posilovně a hledají ideální kombinaci výše uvedených bodů



CHARAKTER OBSAHU

TENTO TRÉNINKOVÝ PLÁN JE VÝUKOVÝ MATERIÁL URČENÝ PRO ZDRAVÉ SPORTOVCE. 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

Trénink je rozdělen do dvou fullbody částí. To znamená, že trénink A procvičíme například v pondělí a trénink B ve středu. Nezapomínejme, že tělo potřebuje regeneraci, proto je ideální, si dát mezi tréninky alespoň 48 hodin pauzu. Tréninkový plán se dá cvičit 4-8 týdnů.



U každého cviku je tato červená ikonka. Pokud máte tréninkový plán v telefonu či na notebooku, můžete si po rozkliknutí přehrát video ukázkou každého cviku.



ROZCVIČENÍ



celé tělo, abychom předešli zranění

Rozcvičení obsahuje prokroužení kloubů a dynamické natahování svalů a vazů, abychom je připravili na práci. (klikni na červené tlačítko pro přehrání videa z rozcvičky)



1) ROTACE TRUPU



3 série s minimálně 10 opakování v sérii



Cvik na rotaci hrudníku, která nám pomůže při síle a technice střelby z otočky nebo jako prevence bolesti zad

Klekneme 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, u toho se nakloníme na stranu a podíváme se za rukou. U tohoto cviků se zapojí i svalové spirály

Chyby: Při pohybu směrem vzhůru provádíme zdvih jednoručky pouze paží nebo příliš velká váha



Pauza:
1 minuta

Trénink A



2) BOX JUMP

3 série x 3-5 opakování



 Pauza:
90-120 sec

Důvod zařazení cviku:

Rozvoj explozivní síly dolních končetin, zlepšení schopnosti rychle generovat sílu směrem nahoru

provedení:

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 A



3) LEGPRESS

3-4 série 8-12 opakování



provedení



Pauza:
1 minuta

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

Trénink A



4) COPENHAGEN PLANK

2 série x 20+ vteřin



Výhody pro hráče

Tento cvik výrazně posiluje adduktory (vnitřní strana stehen), ale i core, šikmé břišní svaly a stabilizační svaly kyčlí. Pro florbal je zásadní prevence zranění třísla a lepší stabilita v nízkém postavení.



Pauza:
1-2 minuty

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?

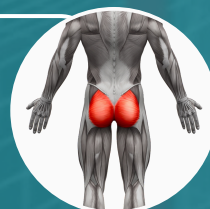
- Pánev nesmí klesat, drž ji v rovině.
- Hrudník ani boky se nesmí otáčet – tělo zůstává v přímce.
- Dýchej pravidelně, nezadržuj dech.
- Spodní nohu můžeš aktivně přitahovat směrem k horní (varianta s dynamikou).

Trénink A



5) ROZNOŽOVÁNÍ NA STROJI (HIP ABDUCTION MACHINE)

3-4 série 8-12 opakování



provedení



Pauza:
1 minuta

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 koleny).
- 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 svalech.

⚠ 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 A



6) PŘÍTAHY V SEDĚ - VODOROVNĚ (CABLE ROWS)



3-4 série 8-12 opakování

provedení



Pauza:
1 minuta

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 zádkům.
- 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

Trénink A



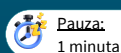
7) BENCH PRESS (EXPLOSIVE)



3-5 sérií x 6-7 opakování

Důvod zařazení:

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



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

3. Koncentrická fáze (tlačení nahoru)

- Explozivně 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

Trénink A



8) BICEPS – KLADIVOVÉ ZDVIHY S JEDNORUČKAMI (HAMMER CURL)

3-4 série 8-12 opakování



provedení



Pauza:

1 minuta

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 soustřeď na maximální zatnutí tricepsu.

Trénink A



9) TRICEPS - TLAK JEDNORUČKOU ZA HLAVOU



3 série 8-12 opakování



provedení

1. Startovní postavení

- si sedni 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.



Pauza:

1 minuta

⚠ 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 švihu.
- V horní fázi lokty úplně nenatahovat, aby ses vyhnul zbytečnému tlaku na klouby

Trénink A



10) ZKRACOVAČKY



3 série na maximum 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).



Pauza:

1 minuta

⚠ 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 švihy.
- Bedra měj po celou dobu v kontaktu s podložkou.



11) HOLENÍ SVAL



2 série x 8-15 opakování každá

Cvičení holeního svalu nám může pomoci při bolestech kolene, k posílení kotníků a zlepšení klenby nohy.

Upevníme expander na pevné místo. Položíme si končetinu na roller nebo jinou podložku, abychom měli patu ve vzduchu a mohli provádět cvik v plném rozsahu. S výdechem přitahujeme špičku směrem k sobě a s nádechem se pomalu vracíme.

Chyby: vypuštění gumy, pata položená na zemi



Pauza:

1 minuta

Trénink B



ROZCVIČENÍ



celé tělo, abychom předešli zranění

Rozcvičení obsahuje prokroužení kloubů a dynamické natahování svalů a vazů, abychom je připravili na práci. (klikni na červené tlačítko pro přehrání videa z rozcvičky)



1) POSKOKY S JEDNOU NOHOU VEPŘEDU



2 série 6-12 opakování obě strany

Cvík na zlepšení rychlosti, zrychlení, absorpci + produkci energie a sílu kotníků

- Postavíme se s jednou nohou vepředu a provádíme poskoky tak, že máme téměř nohy propnuté a skáče skoro po celé ploše chodidla (paty jen mírně, cca 1cm, zvednutý nad zemí).

Chyby: pružení v kolenou, malá výška



Pauza:
1 minuta

Trénink B



2) MEDBALL SLAM - ODHODY MEDICIMBALU

3-5 sérií x 5-8 hodů



Důvod zařazení:

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

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 hodu:

- 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 vrať 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.



Pauza:
2-3 minuty

Trénink B



3) HIP PLANE

3 série x 3-5 opakování



Důvod zařazení:

- Hip plane je stabilizační a mobilizační cvik zaměřený na kyčelní kloub, rovnováhu a kontrolu těla v jedné noze. Cvik se používá na rozvoj stability, mobility a koordinace dolní končetiny.

provedení

1. Startovní postavení

- Postav se na jednu nohu, druhou nohu zvedni dozadu (asi do úrovně pánve).
- Trup a zvednutá noha tvoří přímku
- Paže můžeš dát do stran nebo se opřít o oporu pro lepší rovnováhu.
-

2. Pohyb

- S výdechem otáčeš pánev a trup do vnější rotace (otevírej bok směrem nahoru).
- Poté pomalu vrať pánev do vnitřní rotace (zavírej bok směrem dolů).
- Pohyb vychází z kyčle stojné nohy, ne z páteře.
- Po celou dobu drž stabilní rovnováhu a nehrb se.



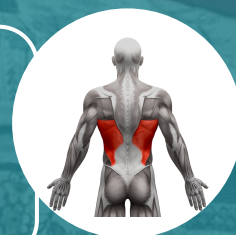
Pauza:

1 minuta



4) OTEVÍRÁNÍ HRUDNÍKU

3 série 6-12 opakování



V tomto cviku se zaměřujeme na to, abychom tělu navrátili jeho přirozený vzpřímený postoj

Než uchopíme kladku, tak se nadechneme do břicha. Se zpevněným středem těla nejdříve provedeme pohyb rameny dozadu a dolů, poté začneme přitahovat lokty k tělu lehce pod úroveň ramen a v posledním kroku otevřeme hrudník pohybem zápěstí směrem vzhůru, ale ramena necháváme stále usazena. S nádechem se postupně vracíme zpět do výchozí polohy



Pauza:

1 minuta

Chyby: nezpevněný střed těla, zvedání ramen k uším, zbytečně velká váha

Trénink B



5) ZERCHER DŘEP

3 série x 3-5 opakování



Důvod zařazení:

- Simuluje "nízký postoj" podobný florbalovému
- Rozvíjí sílu ve spodní části těla i při zatížení před tělem, což zvyšuje funkční stabilitu
- Posiluje antiflexi trupu a horní část zad

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

Trénink B



6) STAHOVÁNÍ PROTISMĚRNÝCH KLADEK SHORA

3 série x 3-5 opakování



Pauza:
1 minuta

Důvod zařazení:

- ⚡ Zlepšit sílu a stabilitu horní části těla – pro střelbu, přihrávky i osobní souboje.
- 🧩 Rozvíjí propojení hrudníku, ramen a trupu – lepší přenos síly při rotaci těla (typické u střely nebo brzdění).
- ⚖️ Pomáhá vyrovnat svalové dysbalance – často mají florbalisti silná záda z tahových pohybů, ale slabší prsní svaly.
- 🛡️ Prevence zranění ramen a lopatek – když se cvik provádí technicky správně, stabilizuje lopatky a zlepšuje jejich kontrolu.

provedení

1. Startovní postavení

- Kladky nastav nad úroveň hlavy (nejčastěji úplně nahoru).
- Uchop madla v horní pozici, udělej krok dopředu a lehce se předkloň v bedrech (cca 20–30°).
- Měj mírný ohyb v loktech a drž je po celou dobu zafixované.
- Hrudník dopředu, ramena stažená dolů a dozadu.
-

2. Pohyb

- S výdechem stahuj madla dolů před tělo, ruce směřují lehce do stran, dokud se dlaně nepotkají před hrudníkem (nebo se lehce překříží).
- V dolní fázi zatni prsní svaly a na chvíli pozici podrž.
- S nádechem se pomalu vrať zpět, dokud necítíš protažení hrudníku, ale bez ztráty napětí.

⚠️ Chyby, na které si dát pozor

- ❌ Nepřetahuj ruce moc dolů – pohyb končí před hrudníkem, ne u pasu.
- ❌ Nepracuj pažemi – pohyb musí vycházet z prsních svalů, ne z bicepsů či ramen.
- ❌ Nehrb se a nezvedej ramena – ztrácíš aktivaci hrudníku a přetěžuješ trapézy.
- ✅ Udržuj napětí v celém rozsahu pohybu – i v horní fázi by měly být prsní svaly lehce napnuté.
- ✅ Stabilní postoj – jedna noha může být vpředu, druhá vzadu (lepší rovnováha).

Trénink B



Pauza:
1 minuta

7) BICEPS-EZ OSA VE STOJE



3 série x 3-5 opakování

Důvod zařazení:

- 💪 Zlepšení síly úchopu – silnější biceps a ohybače předloktí pomáhají udržet hokejku stabilně při střele i kontaktu.
- 🏋️ Prevence zranění loktů a ramen – vyvážený poměr síly mezi tahovými a tlakovými svaly snižuje přetížení kloubů.
- 🧩 Podpora stability paže při střelbě – biceps pomáhá kontrolovat rychlé zastavení pohybu paže při náprahu a dopadu hokejky.
- ⚖️ Vyrovnaní jednostranného přetížení – florbalisti často jednostranně zatěžují paži, biceps curl pomáhá zlepšit symetrii.

provedení

1. Startovní postavení

- Postav se na šířku ramen.
- EZ osu uchop podhmatem (dlaně směřují nahoru) v mírném úhlu, který osa nabízí – šetří zápěstí.
- Lokty drž u těla, ramena stažená dolů a dozadu.
- Hrudník lehce zvednutý, břicho zpevněné.

2. Pohyb

- S výdechem zvedej osu nahoru směrem k ramenům pouze pohybem v loktech.
- Lokty zůstávají po celou dobu na místě – neuhýbají dopředu.
- V horní pozici zatni biceps a krátce podrž kontrakci.
- S nádechem pomalu spouštěj osu dolů do téměř propnutých paží (bez úplného protažení loktů).

⚠️ Chyby, na které si dát pozor

- ❌ Nehoupej se trupem – žádné „švihání“ tělem, pracuje biceps, ne spodní záda.
- ❌ Nenech lokty utíkat dopředu – tím přebírají práci ramena.
- ❌ Nepropínej lokty násilně – zbytečně zatěžuješ kloub.
- ✅ Drž zápěstí v přirozeném úhlu – EZ osa snižuje tlak na klouby, využij to.
- ✅ Tempo 2–1–3 – 2 sekundy nahoru, 1 sekunda zatni, 3 sekundy dolů.

Trénink B



8) FARMÁŘSKÁ CHŮZE

2 série x 5-15 metrů



Pauza:
1 minuta

Důvod zařazení:

- 💪 Zlepšení síly úchopu – silnější biceps a ohybače předloktí pomáhají udržet hokejku stabilně při střele i kontaktu.
- 🏋️ Prevence zranění loktů a ramen – vyvážený poměr síly mezi tahovými a tlakovými svaly snižuje přetížení kloubů.
- 🧩 Podpora stability paže při střelbě – biceps pomáhá kontrolovat rychlé zastavení pohybu paže při náprahu a dopadu hokejky.
- ⚖️ Vyrovnání jednostranného přetížení – florbalisti často jednostranně zatěžují paži, biceps curl pomáhá zlepšit symetrii.

provedení

1. Startovní postavení

- Vezmi dvě těžká závaží (činky, trap bar, kettlebell, kufry...) a postav se na šířku boků.
- Uchop je pevně, ramena stáhni dolů a dozadu, hrudník lehce zvednutý.
- Střed těla zpevni – představ si, že tě někdo chce udeřit do břicha.
-

2. Pohyb

- Udělej malý krok vpřed a kontrolovaně kráčeš po rovné linii.
- Pohyb by měl být stabilní a klidný – žádné kývání závaží ze strany na stranu.
- Hlava v prodloužení páteře, nehrb se a nezakláněj se.
- Chůze končí, když ztratíš napětí ve středu těla nebo v úchopu

⚠️ Chyby, na které si dát pozor

- ❌ Nepřetěžuj bedra – drž neutrální páteř, neprohýbej se v bedrech.
- ❌ Nevytáčeš ramena ani trup – drž rovnou linii těla.
- ❌ Neztrácej napětí v úchopu – jakmile začne činka klouzat, raději sérii ukonči.
- ✅ Zpevni core – aktivuj břišní svaly a hýždě po celou dobu.
- ✅ Krokuj krátce a stabilně – nesnaž se chodit dlouhými kroky.

Trénink B



9) TRICEPS - STAHOVÁNÍ HORNÍ KLDKY - PROVÁZEK

3 série 8-12 opakvání



Důvod zařazení:

- ⚡ Zlepšuje sílu při střelbě a přihrávkách – triceps je hlavní extenzor lokte, který pomáhá dokončit pohyb paže při výpadu nebo střele.
- ✂ Zvyšuje stabilitu ramen a loktů – silný triceps pomáhá držet loketní i ramenní kloub stabilní při kontaktu s protihráčem.
- 🧱 Posiluje zadní část paže – vyvažuje časté zatížení přední části (např. z kliků, benchpressů).
- 🛡 Prevence zranění loktů a ramen – stabilní triceps odlehčuje vazům a šlachám při opakované zátěži.
- 🧠 Lepší kontrola pohybu hokejky – síla v tricepsu pomáhá udržet stabilitu a přesnost při střelbě i přihrávce.



Pauza:
1 minuta

provedení

1. Startovní postavení

- Postav se rovně čelem ke kladce, provaz je uchycen v horní pozici.
- Uchop oba konce provazu nadhmatem (dlaněmi k sobě).
- Lokty drž těsně u těla, ramena stažená dolů a dozadu.
- Střed těla zpevni, trup může být lehce v předklonu (cca 10–15°)

2. Pohyb

- S výdechem stlač provaz dolů, až budou paže téměř propnuté.
- V dolní fázi provaz roztáhni do stran, abys maximalizoval kontrakci tricepsu.
- S nádechem pomalu vrať ruce zpět nahoru, dokud necítíš protažení tricepsů – lokty ale zůstávají na místě.

⚠ Chyby, na které si dát pozor

- ✗ Nepohybuj lokty dopředu/dozadu – lokty musí zůstat fixované u těla.
- ✗ Nešvihni trupem – žádné zapojování zad nebo nohou, pohyb vychází jen z loktů.
- ✗ Nekrč zápěstí – drž je v neutrální pozici, jinak snižuješ zapojení tricepsu.
- ✓ Zpevni core – zamezíš přetížení zad a udržíš stabilitu.
- ✓ Drž kontrolu nad pohybem – i při návratu nahoru musí být napětí v tricepsu.

Trénink B



PROTAŽENÍ



Statické protažení po tréninku má několik důležitých výhod:

1. Zlepšení flexibility

Statické protažení pomáhá zvyšovat rozsah pohybu kloubů a svalů, což může přispět ke zlepšení výkonu v dalších trénincích.

1. Snížení svalového napětí

Po intenzivním tréninku mohou být svaly napjaté. Statické protažení pomáhá svaly uvolnit a snížit napětí, což může přispět k lepšímu pocitu po tréninku.

1. Podpora regenerace

Protažení může podpořit prokrvení svalů, což může urychlit proces regenerace a zmírnit svalovou bolest po tréninku.

1. Prevence zranění

Pravidelným protahováním se může snížit riziko zranění, protože flexibilnější svaly a klouby mohou lépe reagovat na náhlé pohyby nebo změny směru.

1. Psychologické uvolnění

Po tréninku může být protažení také příležitostí k zklidnění mysli a uvolnění stresu, což může přispět k celkovému pocitu pohody.

Poznámky

Tabulka na zapisování:

Trénink A

[illegible]

Poznámky

Tabulka na zapisování:

Trénink B

[illegible]



Bonusy



Zde vám jako bonusy přikládám dva video návody na cvičení mobility a alternativu silového tréninku na doma.

MOBILITA

Cviky na mobilitu jsou dobré pro udržení a zlepšení pružnosti, flexibility a pohyblivosti těla. Pravidelné cvičení mobility může pomoci snížit bolest a napětí ve svalech, zlepšit kvalitu pohybu a prevenci zranění. Důležité je také udržení celkového zdraví kloubů a šlach. Cviky na mobilitu mohou být také užitečné při rehabilitaci po zranění nebo operaci.



Video mobilita:

KLIKNI ZDE



TRÉNINK NA DOMA

Pokud nemáš zrovna možnost jít do posilovny, zde máš přiloženou variantu silového tréninku na doma, na který je potřeba minimální vybavení.



Video trénink:

KLIKNI ZDE





Poděkování



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



klikni zde



Jan Vrábek

- florbalový hráč (od roku 2011)
- kondiční a silový trenér florbalistů (od roku 2021)



FIT_KOUC



602-233-847



JAN VRÁBEK FITKOUČ



WWW.FITKOUČ.COM