



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



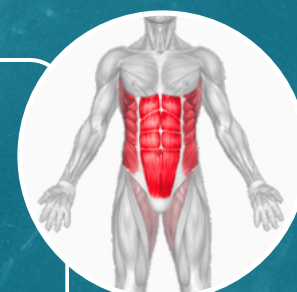
celé tělo, abychom předešli zranění

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.

⚠ 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



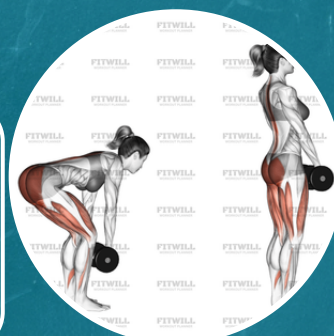
Pauza:
30 sec



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. (drž 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

⚠ 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.



Pauza:
60 sec



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 pěstce 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



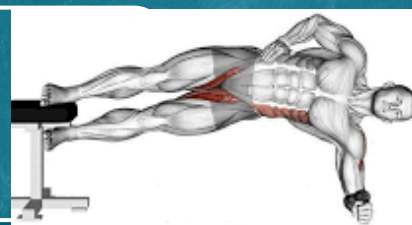
celé tělo, abychom předešli zranění

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 vrať 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 sleduj 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

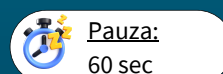
- Vezmi si jednoručku do jedné ruky.
- Druhou rukou se opři o lavici / pevnou oporu [např. lavička, bedna].
- Záda drž rovná, trup v předklonu rovnoběžně se zemí.
- Jednoručka volně visí dolů v natažené paži.
- ruka s činkou je natažená směrem dolů, rameno uvolněné.

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

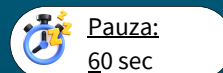
- Lehni si na rovnou lavici tak, aby oči byly přibližně pod osou.
- Chodidla polož celou plochou pevně na zem.
- Lopatky stáhni dozadu a dolů, hýždě přitlač k lavici, bedra lehce prohnutá [přirozená křivka].
- Uchop osu nadhmatem, úchop je o něco širší než šířka ramen. Paže v dolní pozici svírají úhel 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

Pauza:
60 sec

1. Startovní postavení

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

2. Provedení:

- **Nádech** – pokrčuj lokty a spouštěj hrudník k zemi.
- Lokty směřují blízko u těla, ne do stran.
- Tělo drž rovné, nepovoluj pánev ani bedra.
- Spust' se tak nízko, dokud se hrudník téměř nedotkne země.
- **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

Pauza:
60 sec

1. Startovní postavení

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

2. Provedení:

- **Výdech** – ohýbej lokty a přitahuj jednoručky směrem k ramenům.
- Lokty zůstávají u těla, nehýbou se dopředu ani do stran.
- Pohyb vychází jen z loktů.
- **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 B



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.



Trénink A

[illegible]

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



**plán na další měsíc
můžete zakoupit zde:**



<https://www.fitkouc.com/p/efektivni-trenink-v-posilovne-2-cast-receptar-zdarma/>

**jako bonus získáš 62
receptů ZDARMA!**



Trénink C



**plán na další měsíc
můžete zakoupit zde:**



<https://www.fitkouc.com/p/efektivni-trenink-v-posilovne-2-cast-receptar-zdarma/>

**jako bonus získáš 62
receptů ZDARMA!**



Trénink C



**plán na další měsíc
můžete zakoupit zde:**



<https://www.fitkouc.com/p/efektivni-trenink-v-posilovne-2-cast-receptar-zdarma/>

**jako bonus získáš 62
receptů ZDARMA!**



Trénink C



**plán na další měsíc
můžete zakoupit zde:**



<https://www.fitkouc.com/p/efektivni-trenink-v-posilovne-2-cast-receptar-zdarma/>

**jako bonus získáš 62
receptů ZDARMA!**



Trénink C



**plán na další měsíc
můžete zakoupit zde:**



<https://www.fitkouc.com/p/efektivni-trenink-v-posilovne-2-cast-receptar-zdarma/>

**jako bonus získáš 62
receptů ZDARMA!**



Trénink D



**plán na další měsíc
můžete zakoupit zde:**

klikni sem



<https://www.fitkouc.com/p/efektivni-trenink-v-posilovne-2-cast-receptar-zdarma/>

**jako bonus získáš 62
receptů ZDARMA!**



Trénink D



**plán na další měsíc
můžete zakoupit zde:**



<https://www.fitkouc.com/p/efektivni-trenink-v-posilovne-2-cast-receptar-zdarma/>

**jako bonus získáš 62
receptů ZDARMA!**



Trénink D



**plán na další měsíc
můžete zakoupit zde:**



<https://www.fitkouc.com/p/efektivni-trenink-v-posilovne-2-cast-receptar-zdarma/>

**jako bonus získáš 62
receptů ZDARMA!**



Trénink D



**plán na další měsíc
můžete zakoupit zde:**



<https://www.fitkouc.com/p/efektivni-trenink-v-posilovne-2-cast-receptar-zdarma/>

**jako bonus získáš 62
receptů ZDARMA!**



Trénink D



**plán na další měsíc
můžete zakoupit zde:**



<https://www.fitkouc.com/p/efektivni-trenink-v-posilovne-2-cast-receptar-zdarma/>

**jako bonus získáš 62
receptů ZDARMA!**



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



Trénink C

[illegible]

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