

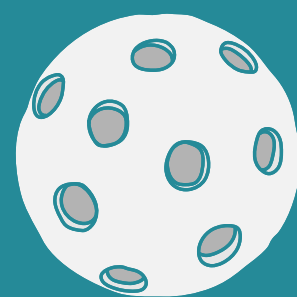


www.fitkouc.com

Trénink pro Matěje

rychlost, výbušnost, síla, objem



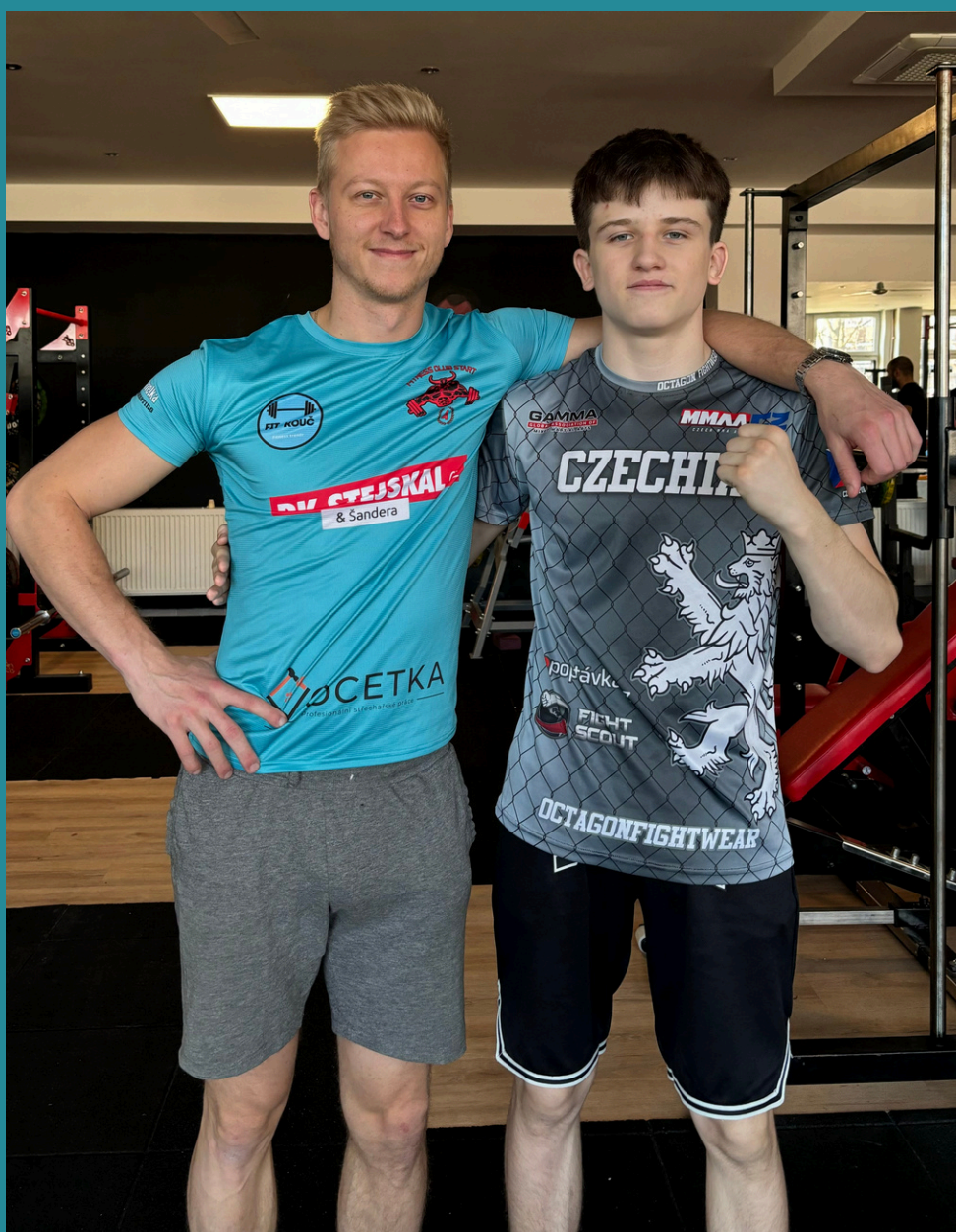


Rozdělení tréninku

Tréninkový plán je rozdělený na 2 části :

- **trénink A** = více zaměřený na celkovou sílu + objem svalů, kompenzační cviky
- **trénink B** = rychlost a výbušnost horní i spodní poloviny těla, objem svalů + kompenzační cvičení

CVIKY JSOU ZVOLENÉ NA MÍRU HRÁČI, ABY MĚL MAXIMÁLNÍ BENEFIT Z KAŽDÉHO OPAKOVÁNÍ NEJEN PŘI BUDOVÁNÍ SÍLY/OBJEMU SVALŮ, ALE PŘI VÝKONU NA HŘIŠTI





DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

CHARAKTER OBSAHU

TENTO TRÉNINKOVÝ PLÁN JE VÝUKOVÝ MATERIÁL URČENÝ PRO ZDRAVÉHO SPORTOVCE. NEJDE O ZDRAVOTNÍ SLUŽBU ANI INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINKOVÉ VEDENÍ. DOPORUČENÍ JSOU OBECNÁ A JE NUTNÉ JE PŘIZPŮSOBIT 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.

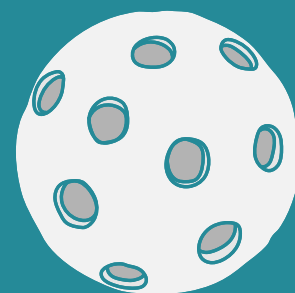


www.fitkouc.com

Trénink A



ROZCVIČKA VZDY



MOBILITA + ROZCVIČENÍ

PROČ? PŘED VÝKONEM JE POTŘEBA JE DYNAMICKY PROTÁHNOUT SVALY A ŠLACHY. ZAŘAĎ SVÉ ROZCVIČENÍ A ZKUS K TOMU TYTO CVIKY.

ROZCVIČENÍ

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



90/90 HIP ROTATIONS

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



PROPRIOCEPCE KOTNÍKU + HOLENĚ

- kroužení holenní kosti a kotníku.
- Pořádné kroužky 10x na každou stranu
- 2 série každá noha



ROTACE S JEDNORUČKOU V KLEČE

- 2x 6-8 opakování
- V pozici výpadu otáčeš trup směrem k přední noze a zvedeš ruku ke stropu.



HSS STŘED TĚLA

- stabilizační systém středu těla
- 2 série maximum opakování
- 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.

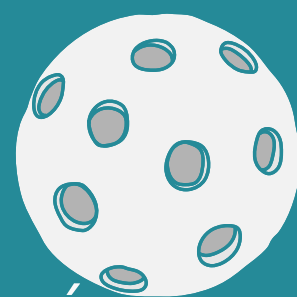


STANDING ADDUCTOR MOBILIZATION (ŠÍROKÝ STOJ + PŘENÁŠENÍ VÁHY)

- 2x10 přenesení na každou stranu.



TRÉNINK A



CELKOVÁ SÍLA, OBJEM, KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ



PALLOF PRESS + DEAD BUG

2 série x 10 opakování



Výhody pro hráče

Zlepšuje antirotační stabilitu – klíčová pro dribling 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.



Pauza:

1-2 minuty

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.

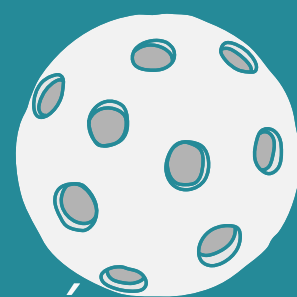
2. Pallof Press + Dead Bug pohyb

- **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



CELKOVÁ SÍLA, OBJEM, KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ



LÝTKA V SEDĚ (SEATED CALF RAISES)



3-4 sérií x 10-15 opakování

Důvod zařazení:

Posílení lýtkových svalů, především svalu soleus (hluboký lýtkový sval), který je zásadní pro stabilitu kotníku, rychlé kroky a vytrvalost pohybu na špičkách.



Pauza:
1 minuta

provedení

1. Výchozí pozice:

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

2. Spodní pozice (protažení)

- Pomalu spust' paty dolů.
- Cítíš protažení v lýtku a Achillově šlaše.
- Zastav na 1 sekundu dole

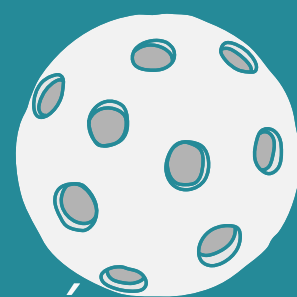
3. Výpon (aktivní fáze)

- Tlakem přes palec a přední část chodidla jdi plynule do výponu.
- Zvedni paty co nejvýše.
- Nahoře krátce zatni lýtko (1–2 sekundy).
- Opakuj pohyb

Na co si dát pozor?

- Příliš rychlé provedení
- Nedostatečný rozsah pohybu
- Přenášení váhy na malíkovou hranu. Tlak má jít přes palec a ukazováček

TRÉNINK A



CELKOVÁ SÍLA, OBJEM, KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ



ROZNOŽOVÁNÍ NA STROJI (HIP ABDUCTION MACHINE)

3-4 série 8-12 opakování



Pauza:
60 sec

Důvod zařazení:

Hip abduction by měl florbalista zařazovat hlavně proto, že posiluje boční hýžd'ové svaly, které pomáhají stabilizovat pánev a kolena při změnách směru. Díky tomu snižuje riziko, že kolena budou padat dovnitř, a tím pomáhá i v prevenci přetížení a zranění. Zároveň vyrovňuje jednostranné zatížení, které je ve florbale běžné kvůli postoji a držení hole. Silnější a stabilnější kyčle se navíc pozitivně projeví i na rychlosti pohybu a celkové kontrole těla.

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).
- Nevrať 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:

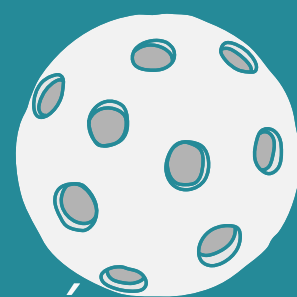
- Zadrž chvíli v maximálním roznožení.
- Cvič pomalejší negativní fázi (návrat).



TRENÉR
SPORTOVců

WWW.FITKOUČ.COM

TRÉNINK A



CELKOVÁ SÍLA, OBJEM, KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ



RUMUNSKÝ MRTVÝ TAH

3 série x 8-12 opakování



 **Pauza:**
60 sec

Důvod zařazení:

Rumunský mrtvý tah s jednoručkami by měl sportovec zařazovat hlavně proto, že posiluje hamstringy a hýždě, které jsou důležité pro rychlost, sílu a prevenci zranění. Zároveň zlepšuje stabilitu kyčlí a kontrolu pohybu, což je důležité při změnách směru a dynamických pohybech.

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

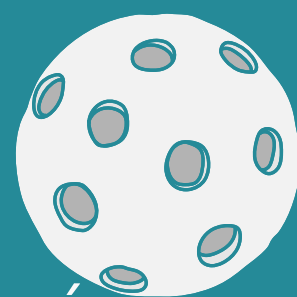
2. Provedení:

- **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.

TRÉNINK A



CELKOVÁ SÍLA, OBJEM, KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ



LEG PRESS JEDNOU NOHOU

3-4 série x 8-12 opakování



Pauza:
1-2 minuty

Důvod zařazení:

pomáhá vyrovnávat silové rozdíly mezi pravou a levou nohou, které vznikají kvůli jednostrannému postoji při hře. Zároveň zlepšuje stabilitu kolene a kyčle. Cvik také posiluje nohu v podobné pozici, ve které se florbalista často pohybuje během hry. Lepší síla každé nohy zvláště se pak pozitivně projeví na rychlosti, stabilitě i prevenci zranění.

provedení

1. Startovní postavení

- Sedni si do stroje na leg press a opři záda i hlavu o opěrku.
- Jednu nohu polož na platformu – koleno + kotník + rameno je v jedné rovině
- Druhou nohu dej mimo platformu
- Chodidlo drž celou plochou na platformě, špička i pata pevně přitisknuté

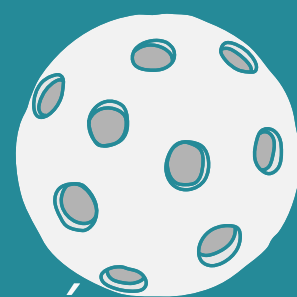
2. Provedení

- Nádech: pomalu spouštěj platformu dolů pokrčením kolene a kyčle, dokud stehno co nejníž [pokud to mobilita dovolí].
- Výdech: zatlač chodidlem do platformy a vytlač saně zpět nahoru – nepropínej koleno úplně, drž lehké napětí ve svalu.
- Opakuj pohyb v kontrolovaném tempu.

Na co si dát pozor?

- Záda i pánev drž stále opřené – nesmí se odlepovat.
- Pohyb vychází z nohy, která tlačí platformu – žádné pomáhání druhou nohou nebo boky.
- Koleno drž ve směru špičky, nesmí se hroutit dovnitř.
- Dýchej: dolů nádech, nahoru výdech.
- Tempo: dolů pomalu [2–3 s], nahoru dynamicky, ale kontrolovaně.

TRÉNINK A



CELKOVÁ SÍLA, OBJEM, KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ



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.



Pauza:
60 sec

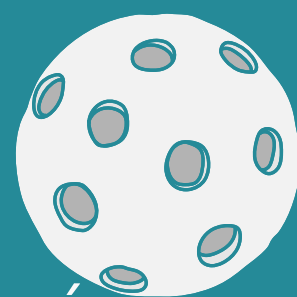
2. Provedení:

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

TRÉNINK A



CELKOVÁ SÍLA, OBJEM, KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ



CHIN-UPS /SHYBY NADHMATEM NEBO STAHOVÁNÍ KLDKY SHORA

3-4 sérií x do selhání

WATCH VIDEO

WATCH VIDEO



Pauza:
2-3 minuty

Důvod zařazení

- posilují zádové svaly a zlepšují stabilitu ramen. Zároveň pomáhají vyrovnávat zatížení přední části těla, které vzniká kvůli častému předklonu při hře. Tento cvik také zlepšuje držení těla a pomáhá předcházet bolestem ramen a zad.

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:

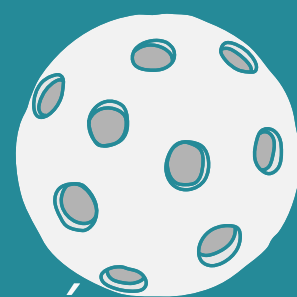
- **Chin-Ups s přidanou zátěží** (dipping belt, kotouč)
- **Archer Chin-Ups** (posílení jednostranné síly)
- **Explosivní Chin-Ups** (rychlý tah nahoru, kontrolovaný návrat)



TRENÉR
SPORTOVců

WWW.FITKOUČ.COM

TRÉNINK A



CELKOVÁ SÍLA, OBJEM, KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ



BICEPS – KLADIVOVÉ ZDVIHY S JEDNORUČKAMI (HAMMER CURL)



3-4 série 8-12 opakování



Pauza:
60 sec

Důvod zařazení

- Posiluje biceps, který je velmi důležitý pro stabilitu ramene. Cvik zároveň posiluje loketní kloub a může pomoci snížit riziko přetížení při opakovaném držení hole. Lepší síla paží se navíc projeví i ve stabilitě horní části těla během hry.

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

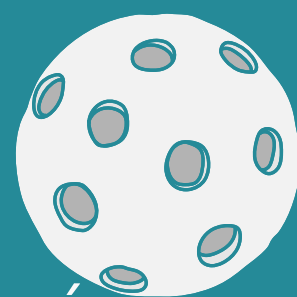
- Lokty drž pevně u těla, nevyklápěj je dopředu ani do stran.
- Nepomáhej si švihem nebo předklonem – pohyb vychází z loktů.
- V horní fázi nepouštěj úplně volně – udržuj napětí v tricepsu po celou dobu.
- V dolní fázi se soustřed' na maximální zatnutí tricepsu.



TRENÉR
SPORTOVců

WWW.FITKOUČ.COM

TRÉNINK A



CELKOVÁ SÍLA, OBJEM, KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ



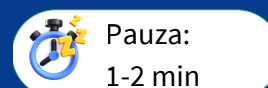
OVERHEAD PRESS



3-4 série 8-12 opakování

Důvod zařazení:

- Posílení ramenních svalů (hlavně přední a střední delty), tricepsů a stabilizačních svalů lopatek. Cvik pomáhá zlepšit sílu horní části těla a stabilitu ramen při dynamických pohybech.



Pauza:
1-2 min

provedení

1. Startovní postavení

- Sedni si na stroj, záda a hlavu opři o opěrku.
- Chodidla pevně na zemi, střed těla lehce aktivní.
- Uchop madla ve výšce ramen.
- Lopatky stáhni lehce dolů a dozadu.

2. Pohyb:

- S výdechem vytlač madla nad hlavu.
- Lokty směřují mírně dopředu (ne úplně do stran).
- Paže téměř propni, ale lokty nech lehce povolené

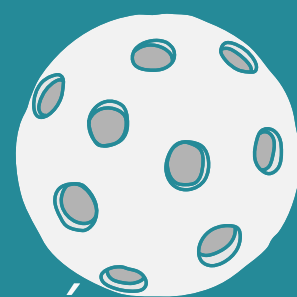
3. Návrat dolů:

- Pomalu a kontrolovaně spouštěj madla zpět do výchozí pozice.
- Lokty zastav lehce pod úrovní ramen

Na co si dát pozor

- Neprohýbej se v bedrech.
- Nezvedej ramena k uším.
- Nepoužívej příliš těžkou váhu.
- Pohyb prováděj kontrolovaně.

TRÉNINK A



CELKOVÁ SÍLA, OBJEM, KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ



PŘÍTAHY VODOROVNÉ KLADKY

3-4 série 8-12 opakování



Důvod zařazení:

Posílení mezilopatkových svalů, širokého svalu zádového, zadních deltů a bicepsů. Cvik zlepšuje držení těla a stabilitu ramen, což je důležité pro prevenci zranění a silové souboje.

provedení

1. Startovní postavení

- Sedni si na lavičku
- Chodidla zapři o opěrky, kolena mírně pokrčená.
- Uchop madlo [nejčastěji V-úchop].
- Trup drž rovně, hrudník lehce vpřed, střed těla aktivní
- Paže jsou natažené, ramena lehce stažená dolů.

2. Přítah

- S výdechem přitahuj madlo směrem k břichu
- Lokty táhni dozadu podél těla [jako bych se chtěl dotknout kyčlí loktem]
- Na konci pohybu stáhni lopatky k sobě a krátce podrž.

3. Návrat

- Pomalu vracej madlo zpět.
- Kontroluj pohyb a nech lopatky jít do protažení.
- Nepředkláněj se ani necukej tělem.

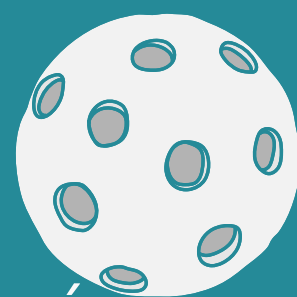
Na co si dát pozor

- Kulatá záda, přetížení bederní páteře.
- Přitahování k hrudníku, ne k pasu



Pauza:
90-120 sec

TRÉNINK A



CELKOVÁ SÍLA, OBJEM, KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ



TRICEPS PUSHDOWN S PROVÁZKEM

3-4 série 8-12 opakování



Důvod zařazení:

Cvik posiluje loketní a ramenní kloub a může pomoci snížit riziko přetížení z opakovaných pohybů během hry. Lepší síla paží se navíc projeví i ve větší stabilitě horní části těla.

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.

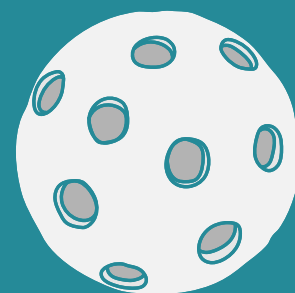


www.fitkouc.com

Trénink B



ROZCVIČKA VZDY



MOBILITA + ROZCVIČENÍ

PROČ? PŘED VÝKONEM JE POTŘEBA JE DYNAMICKY PROTÁHNOUT SVALY A ŠLACHY. ZKUS TYTO CVIKY.

ROZCVIČENÍ

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



90/90 HIP ROTATIONS

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



PROPRIOCEPCE KOTNÍKU + HOLENĚ

- kroužení holenní kosti a kotníku.
- Pořádné kroužky 10x na každou stranu
- 2 série každá noha



ROTACE S JEDNORUČKOU V KLEČE

- 2x 6-8 opakování
- V pozici výpadu otáčeš trup směrem k přední noze a zvedeš ruku ke stropu.



HSS STŘED TĚLA

- stabilizační systém středu těla
- 2 série maximum opakování
- 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.

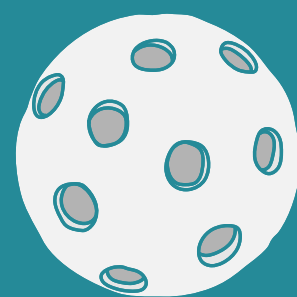


STANDING ADDUCTOR MOBILIZATION (ŠÍROKÝ STOJ + PŘENÁŠENÍ VÁHY)

- 2x10 přenesení na každou stranu.



TRÉNINK B



RYCHLOST, VÝBUŠNOST, STABILITA, OBJEM



SINGLE-LEG SPRINTER TO AIRPLANE RDL

WATCH VIDEO



2-3 série x 5-8 opakování

Důvod zařazení

- Rozvoj stability kotníku, kolene a kyčle
- Aktivace gluteus medius a maximus
- Zlepšení kontroly pohybu v jedné noze
- Prevence zranění (koleno, hamstringy, kyčle)



Pauza:
90-120 sec

provedení

1. Start – Sprinter Balance Position

- Postav se na jednu nohu, druhá je pokrčená v koleni na cca 90° (jako při sprintu).
- Pánev je stabilní, hrudník vzpřímený.
- Těžiště drž na středu chodidla: palec–malíček–pata pevně na zemi.
- Ruce můžeš mít v „běžeckém“ postavení, nebo před tělem pro stabilitu.
-

2. Přechod – Airplane / RDL [Romanian Deadlift]

- Plynule se předkloň v kyčli a současně natáhni zadní nohu rovně za sebe.
- Trup a zadní noha tvoří rovnou linii – „T-pozici“.
- Stojná noha je mírně pokrčená, nikdy nepropnutá.
- Ruce můžeš mít u těla nebo rozpažené (pro lepší stabilitu)
- Pohyb probíhá jen v kyčli, záda zůstávají rovná.

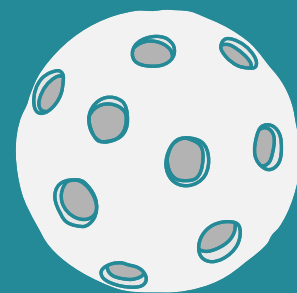
3. Návrat do sprinter pozice

- Aktivuj zadní stranu nohy (hamstring + gluteus) a plynule se vrat' do výchozího postavení.
- Vrat' zadní nohu zpět do pokrčení, jako bys chystal sprint.
- Znovu najdi stabilitu na jedné noze → pokračuj dalším opakováním.

Na co si dát pozor

- Otevírání kyčle do strany
- Zakulacení zad
- Propnuté koleno stojné nohy
- Kick-back nohy místo aktivního zanožení
- Pád těžiště na vnitřní hranu chodidla (koleno padá dovnitř)

TRÉNINK B



RYCHLOST, VÝBUŠNOST, STABILITA, OBJEM



Y-RAISE NA SPODNÍ KLADCE • SINGLE ARM

WATCH VIDEO



3 série x 10-12 opak. (lehká váha)

Důvod zařazení:

Zlepšuje stabilitu lopatek a držení těla, pomáhá s prevencí bolestí ramen a krční páteře.

provedení



Pauza:
1 minuta

1. Výchozí pozice:

- Nastav kladku do nejnižší polohy a uchop madlo (můžeš i jednoručku)
- Postav se čelem ke kladce, lehce se předkloň v bocích (cca 30°).
- Kolena jsou lehce pokrčená, core aktivní, páteř rovná.
- Paže jsou natažené směrem dolů před tělem.

2. Pohyb:

- S nádechem stabilizuj lopatky a při výdechu táhni ruce šikmo nahoru do tvaru poloviny písmene „Y“.
- Pohyb vychází z ramen, ne z loktů – ty zůstávají mírně pokrčené.
- Na vrcholu pohybu zatlač lopatky k sobě a dolů, krátce podrž (1–2 s).
- Pomalým a kontrolovaným pohybem se vrat' zpět do výchozí pozice.

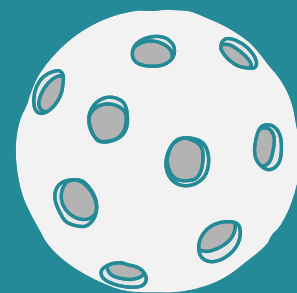
3. Dýchání:

- Výdech při zvedání (aktivní fáze)
- Nádech při návratu (kontrolovaná fáze)

Na co si dát pozor?

- Přetahování ramen místo svaem pod lopatkou
- Rychlé, trhavé pohyby bez kontroly.
- Zvedání ramen k uším
- Propnutá kolena a prohnutí v bedrech.

TRÉNINK B



RYCHLOST, VÝBUŠNOST, STABILITA, OBJEM



MEDBALL SLAM - ODHODY MEDICIMBALU DO ZEMĚ A PŘED SEBE 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



Pauza:
2-3 minuty

1. Výchozí pozice:

- Klekni si 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 a proved' rotaci
- Začínáš na straně, na které noze klečíš [Pokud klečím na pravé, budu odhazovat medicinbal do levé strany]

3. Explozivní hod:

- S výdechem proved' rychlou, silnou a výbušnou rotaci a hod medicinbalu směrem do země – představ si, že chceš medicinbal prorazit podlahu, poté ho chyt'ni a hned ho hod' do zdi
- Pohyb vychází ze středu těla, paží, není to jen práce rukou.
- Lokty mírně pokrčené, ale kontrolované

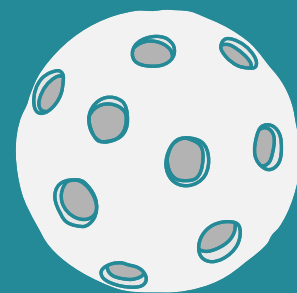
4. Dopad a návrat:

- Nech medicinbal dopadnout a buď ho chyt' s odrazem, nebo ho zvedni zpět na začátek.
- Rychle se vrat' do výchozí pozice a opakuj – klidně dej 2 vteřiny pauzu mezi opakováními, aby si měl precizní postavení

Na co si dát pozor?

- neházej jen rukama, zapoj hlavně střed těla.
- Nehýbej se dopředu - spodek těla je stabilní, kolena pořád míří dopředu
- Kontroluj dráhu pohybu – rychlost a síla > těžká váha.

TRÉNINK B



RYCHLOST, VÝBUŠNOST, STABILITA, OBJEM



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 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.

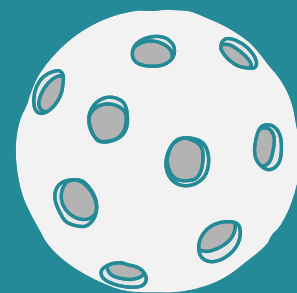
Na co si dát pozor?

- 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.



Pauza:
2-3 minuty

TRÉNINK B



RYCHLOST, VÝBUŠNOST, STABILITA, OBJEM



 **Pauza:**
1 minuta

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, prudkých přihrávkách a kontaktních situacích

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.

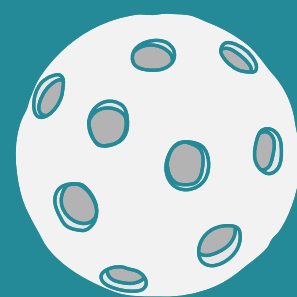
3. Koncentrická fáze [tlačení nahoru]

- 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.

Na co si dát pozor

- Nepoužívej příliš těžkou zátěž [ideálně cca 40–70 % maxima], protože příliš těžká váha zpomalí pohyb a ztratí se efekt na výbušnost.
- Činku spust' kontrolovaně, ale ne extrémně pomalu. Nesmí dojít k odrazu od hrudníku
- Nahoru tlač činku co nejrychleji, i když se ve skutečnosti pohybuje pomaleji kvůli váze. Důležitý je úmysl pohyb urychlit.
- Nepropínej nahoře lokty a ramena nech stále přilepená k lavičce

TRÉNINK B



RYCHLOST, VÝBUŠNOST, STABILITA, OBJEM



VÝSKOKY NA BEDNU SNOŽMO BOX JUMP

3 série x 3-5 opakování

WATCH VIDEO



Pauza:
90-120 sec

Důvod zařazení

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

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].

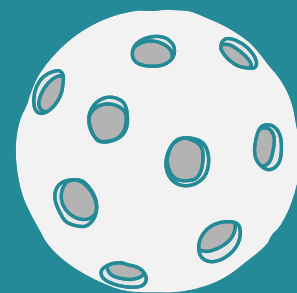
4. Návrat Dolů

- 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



RYCHLOST, VÝBUŠNOST, STABILITA, OBJEM



FARMÁŘSKÁ CHŮZE

3-4 série x 20-40 metrů

WATCH VIDEO



Důvod zařazení:

Rozvoj úchopové síly, stabilního core, nalezení nové pozice ramene [možné uvolnění trapézů] a celkové tělesné kontroly.



Pauza:
1 minuta

provedení

1. Startovní postavení

- Postav se na šířku ramen, činky [nebo kettlebell] polož po stranách těla.
- Uchop je pevně neutrálním úchopem [dlaně k tělu].
- Zpevni střed, lopatky stáhni dozadu a dolů, hrud' lehce vyprs.
- Stůj vzpřímeně, bez prohnutí zad, hlavu se snažím vytáhnout ke stropu
- Zátěž: cca 50–70 % tělesné hmotnosti [dohromady]

2. Chůze:

- Udělej malý, kontrolovaný krok vpřed – ne dlouhý krok jako při běhu.
- Po celou dobu drž tělo vzpřímené, ramena stabilní a sesazená, ruce natažené.
- Dýchej klidně do břicha, nezakláněj se.
- Soustřed' se na stabilní držení trupu [žádné kymácení ze strany na stranu].
- Po dosažení cílové vzdálenosti se otoč a vrat' zpět.

Na co si dát pozor?

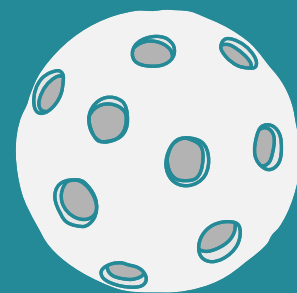
- Zaklánění trupu a „přepadávání“ dozadu.
- Houpání činek ze strany na stranu.
- Slabý úchop → ztráta kontroly.
- Rychlá chůze bez stabilizace trupu.
- Zvednutá ramena k uším



TRENÉR
SPORTOVců

WWW.FITKOUČ.COM

TRÉNINK B



RYCHLOST, VÝBUŠNOST, STABILITA, OBJEM



FRANCOUZSKÉ TLAKY NA TRICEPS

WATCH VIDEO



3 série x 8-12 opakování

Důvody zařazení

Zaměřit se na izolované posílení tricepsů – tříhlavého svalu paže, který je klíčový při tlačivých pohybech ramene a stabilizaci loktů



Pauza:
1-2 minuty

provedení

1. Výchozí postavení

- Lehni si na rovnou lavici, nohy pevně na zemi.
- Vezmi dvě jednoručky a drž je nad hrudníkem s nataženými pažema (dlaně proti sobě – neutrální úchop).
- Ramena zůstávají stabilní, lopatky lehce stažené k sobě.
- Lokty posuň lehce směrem k hlavě, hlídej, ať neodjíždějí do stran.

2. Spouštění činek (excentrická fáze):

- S nádechem pomalu spouštěj jednoručky obloukovitě směrem k uším.
- Lokty zůstávají na místě, fixované, pohyb probíhá pouze v loktech.
- Cítíš protažení v tricepsu, ne v ramenou.

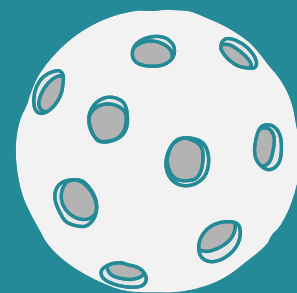
3. Tlak nahoru (koncentrická fáze):

- S výdechem vytlač činky zpět do výchozí pozice nad hrudník.
- Pohyb je plynulý a kontrolovaný, žádné škubání.
- V horní pozici nepropínej lokty úplně, aby zůstalo napětí ve svalu a nepřetěžoval si loket

Na co si dát pozor?

- Pohyb z ramen – lokty se hýbou dopředu a ztrácí se izolace tricepsu.
- Rychlé spouštění činek → přetížení loktů.
- Příliš těžká váha → ztráta techniky a riziko bolesti kloubů.
- Lokty směřující do stran místo kolmo nahoru.

TRÉNINK B



RYCHLOST, VÝBUŠNOST, STABILITA, OBJEM



COPENHAGEN PLANK

2 série každá noha x 20+ vteřin
(každý trénink přidej 5 sekund)



Pauza:
1 minuta

Důvod zařazení:

Copenhagen plank je super na adduktory (vnitřní stranu stehen) a stabilitu pánve – přesně to, co florbalista přetěžuje při změnách směru, brzdění a práci v předklonu.

provedení

1. Startovní postavení

- Ležíš bokem jako u bočního prkna. Opřeš se o předloktí (rameno nad loktem).
- Horní nohu dáš na tu lavičku – vnitřní stranou chodidla nebo holeně.
- Spodní noha visí volně dolů (nebo je lehce zvednutá – těžší varianta).
- Druhá ruka buď volně podél těla, nebo na boku pro stabilitu.
- Zvedneš pánev do roviny – tělo tvoří přímku: kotník – koleno – pánev – rameno – hlava.

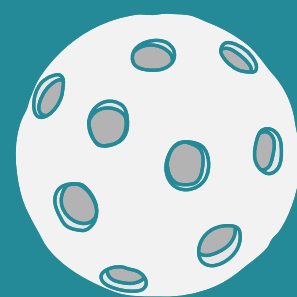
2. Při cviku

- Žebra stáhni dolů, břicho lehce zatni, ať se neprohneš v bedrec
- Drž 15–30 s na každou stranu
- Současně udržuj stabilní trup, neprohýbej se v bedrech.
- Klidně, žádné zadržování dechu.

Na co si dát pozor?

- neprohýbat se v bedrech (když jo, dej lehčí variantu).
- nevystřkovat žebra
- nepovolit pánev dolů

TRÉNINK B



RYCHLOST, VÝBUŠNOST, STABILITA, OBJEM



ŠIKMÉ ZKRACOVAČKY NA ZEMI
3 série na maximum opakování
(nejdříve jedna strana, pak druhá)



Důvod zařazení:

Posílení šikmých břišních svalů, které pomáhají stabilizovat trup při rotaci a přenosu síly mezi dolní a horní částí těla.



Pauza:
60 sec

provedení

1. Startovní postavení

- Lehni si na záda na podložku.
- Jednu nohu pokrč a polož chodidlo na zem.
- Druhou nohu polož kotníkem přes koleno pokrčené nohy (pozice „noha přes nohu“).
- Ruce dej lehce za hlavu nebo jednu ruku nech na zemi a druhou u hlavy.

2. Zkracovačka

- **Výdech** – S výdechem zvedni horní část trupu směrem ke kolenu nohy, která je přes druhou.
- Pohyb vychází z břišních svalů – nezvedej celé záda od země, spíš rotuj do strany (například levý loket k pravému rameni)
- Loket může směřovat diagonálně ke kolenu.
- **Nádech** – Pomalu se vrať zpět na zem.
- Lopatky se lehce dotknou podložky, ale drž napětí v břiše.
- Hlavu nepokládám na zem

Na co si dát pozor

- Netahaj hlavu rukama.
- Pohyb prováděj pomalu a kontrolovaně.
- Neodlepuj bedra od podložky.
- Soustřed' se na práci břišních svalů, ne na švih tělem.



TRENÉR
SPORTOVců

WWW.FITKOUČ.COM

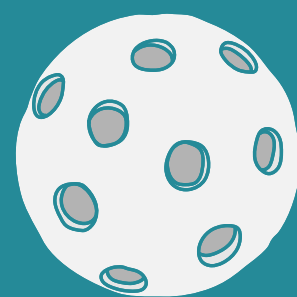


www.fitkouc.com

aktivační cviky před zápasem



PŘED ZÁPASEM



*CÍL: OŽIVIT CENTRÁLNÍ NERVOVÝ SYSTÉM (CNS),
AKTIVOVAT KLÍČOVÉ SVALY A PŘIPRAVIT TĚLO NA ZÁPAS
BEZ ZBYTEČNÉHO VYČERPÁNÍ.
DÉLKA: MAX 10 MINUT*

ROZCVIČENÍ CELÉHO TĚLA

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



ROZCVIČENÍ TŘÍSEL

VÝPADY VPŘED + ROTACE HRUDNÍKU

- 6 opakování na každou stranu



90/90 HIP ROTATIONS

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

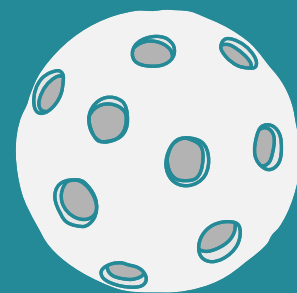


SCAPULA PUSH-UPS

- 2x10 (aktivace lopatek)



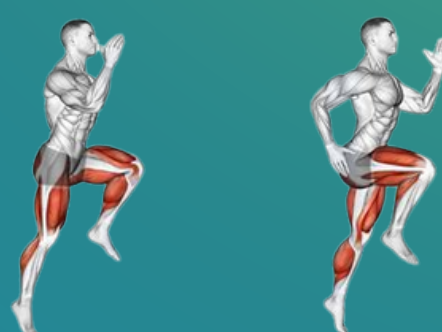
PŘED ZÁPASEM



*CÍL: OŽIVIT CENTRÁLNÍ NERVOVÝ SYSTÉM (CNS),
AKTIVOVAT KLÍČOVÉ SVALY A PŘIPRAVIT TĚLO NA ZÁPAS
BEZ ZBYTEČNÉHO VYČERPÁNÍ.
DÉLKA: MAX 10 MINUT*

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)



LUNGE HIP OPENER S ROTACÍ

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



DYNAMICKÝ STREČING FLEXORŮ KYČLÍ

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

