



www.fitkouc.com

Trénink pro Petra T.

*rychlý start, změna směru, brzdění,
stabilizace těla při míření, silnější nohy, pevný
střed, odolná ramena/lopatky*



Rozdělení tréninku

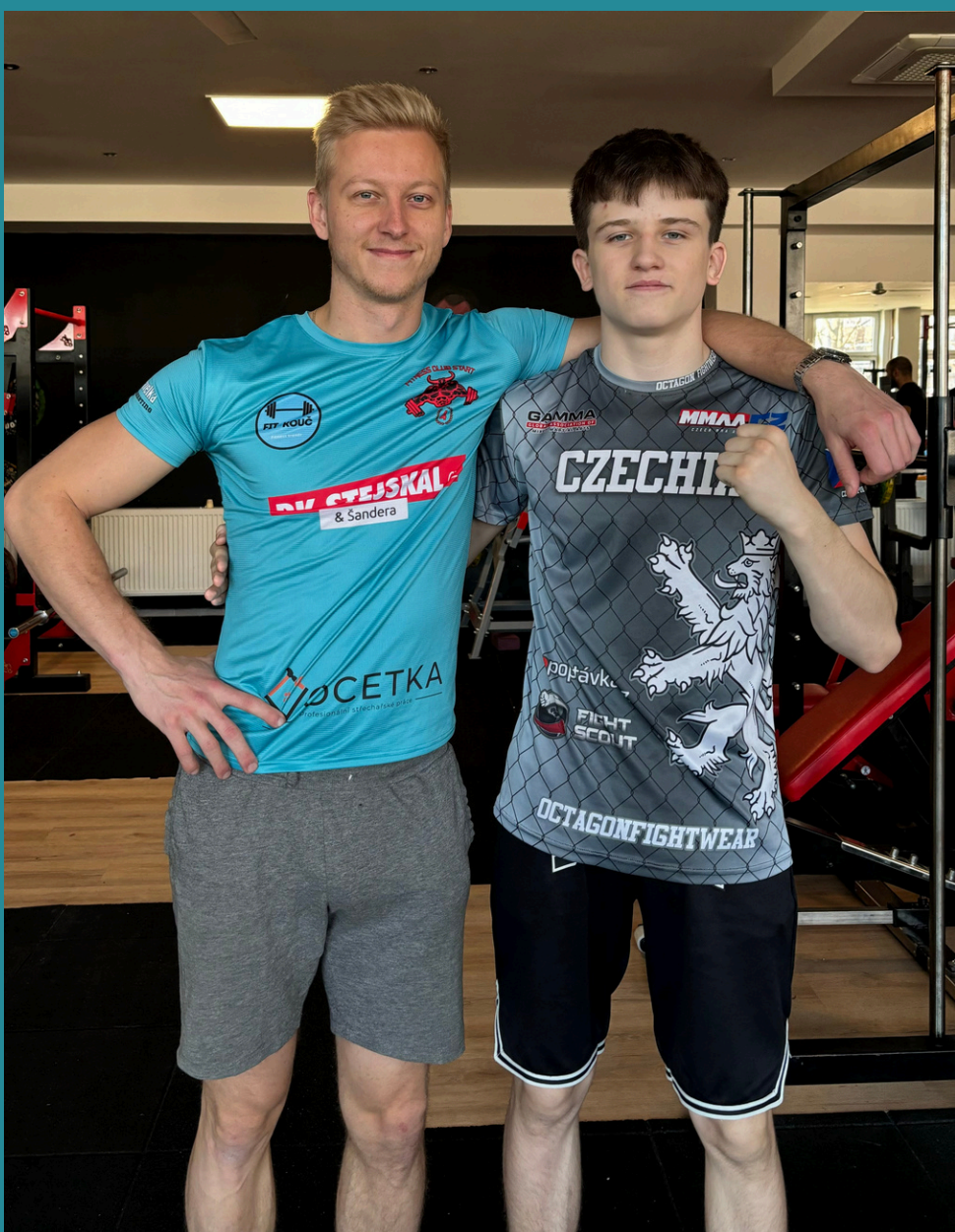
Tréninkový plán je rozdělený na 4 části :

- **trénink A - posilovna**
- *Cíl: Silový základ, dolní končetiny, tahy, tlaky, střed těla*
- *Délka: cca 75–85 minut*

- **trénink B - workout hřiště/venek**
- *Cíl: Rychlost, změny směru, práce s vlastní vahou*
- *Délka: 65-80 minut*

- **Trénink C – mobilita + stabilita (bez vybavení)**
- *Kyčle, kotníky, hrudní páteř, lopatky, core, dech*
- *Délka: 30 minut*

- **Běžecný rozvrh**





DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

CHARAKTER OBSAHU

TENTO TRÉNINKOVÝ PLÁN JE VÝUKOVÝ MATERIÁL URČENÝ PRO ZDRAVÉHO SPORTOVCE. NEJDE O ZDRAVOTNÍ SLUŽBU ANI OSOBNÍ TRÉNINKOVÉ VEDENÍ. DOPORUČENÍ JSOU OBECNÁ A JE NUTNÉ JE PŘIZPŮSOBIT VAŠÍ AKTUÁLNÍ KONDICI, DOVEDNOSTEM A ZDRAVOTNÍMU STAVU.

OSOBNÍ ODPOVĚDNOST

CVIČÍTE NA VLASTNÍ ODPOVĚDNOST. VŽDY ZVAŽTE SVÉ SCHOPNOSTI, PRACUJTE S ROZUMNOU PROGRESÍ ZÁTĚŽE A DODRŽUJTE BEZPEČNOSTNÍ POKYNY NÍŽE. MÁTE-LI ZDRAVOTNÍ POTÍŽE, POÚRAZOVÉ/POOPERAČNÍ STAVY NEBO KONTRAINDIKACE, PORAD'TE SE PŘED ZAHÁJENÍM S LÉKAŘEM.

BEZPEČNOST A TECHNIKA

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

ZDRAVOTNÍ UPOZORNĚNÍ

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

REGENERACE A ZÁTĚŽ

- DODRŽUJTE SPÁNEK, HYDRATACI A VÝŽIVU, RESPEKTUJTE TÝDENNÍ OBJEM A PLÁNOVANÉ DELOADY.
- V PŘÍPADĚ ÚNAVY NEBO ZHORŠENÉ TECHNIKY SNIŽTE ZÁTĚŽ/OBJEM.



www.fitkouc.com

Trénink A - posilovna

Cíl: Silový základ, dolní končetiny, tahy, tlaky, střed těla
Délka: cca 75–85 minut



ROZCVIČENÍ



Aplikuj ideálně před každým tréninkem

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

Možnost na zahřátí dát 5 minut švihadlo, rotoped nebo pás



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



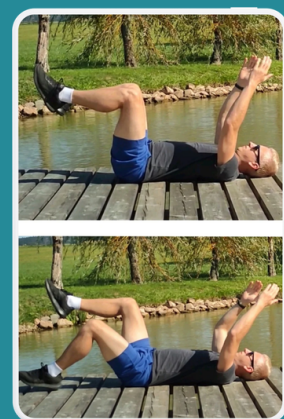
ROTACE S JEDNORUČKOU V KLEČE

- 2x 6–8 opakování
- V pozici výpadu otáčej trup směrem k přední noze a zvedej ruku ke stropu.



HSS DEAD BUG

- 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.



TRÉNINKA




Silový základ, dolní končetiny, tahy, tlaky,
střed těla



PALLOF PRESS + DEAD BUG

2 série x 10 opakování



 Pauza:
1-2 minuty

Výhody pro sportovce

- ✓ Zlepšuje antirotační stabilitu – klíčová pro změny směru.
- ✓ Posiluje hluboký stabilizační systém – důležité pro prevenci bolestí zad, zranění a celkově větší výkon
- ✓ 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 Presselem.

⚠ 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.

TRÉNINKA



Silový základ, dolní končetiny, tahy, tlaky,
střed těla



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, což může pomoci při držení zbraně

pomáhá s prevencí bolestí ramen a krční páteře.

 Pauza:
1 minuta

provedení

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 vrať zpět do výchozí pozice.

3. Dýchání:

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

⚠ Na co si dát pozor?

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



TRENÉR
SPORTOVců

WWW.FITKOUČ.COM

TRÉNINKA



Silový základ, dolní končetiny, tahy, tlaky,
střed těla



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



Pauza:
2-3 minuty

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. 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.

TRÉNINKA




Silový základ, dolní končetiny, tahy, tlaky,
střed těla



ROZNOŽOVÁNÍ NA STROJI (HIP ABDUCTION MACHINE)

3-4 série 8-12 opakování



 **Pauza:**
60 sec

Důvod zařazení:

Hip abduction by měl sportovec zařazovat hlavně proto, že posiluje 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. Silnější a stabilnější kyčle se navíc pozitivně projeví i na rychlosti pohybu a celkové motorické 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).
- 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 – soustřed' se na zapojení hýždí.

Pro větší intenzitu:

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



TRENÉR
SPORTOVců

WWW.FITKOUK.COM

TRÉNINKA



Silový základ, dolní končetiny, tahy, tlaky,
střed těla



MEDBALL SLAM - ODHODY MEDICIMBALU


3-5 sérií x 5-8 hodů



Důvod zařazení:

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

provedení

 Pauza:
2-3 minuty

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.

TRÉNINKA



Silový základ, dolní končetiny, tahy, tlaky,
střed těla



LEG PRESS JEDNOU NOHOU



3-4 série x 8-12 opakování

Důvod zařazení:

pomáhá vyrovnávat silové rozdíly mezi pravou a levou nohou. Zároveň zlepšuje stabilitu kolene a kyčle. Lepší síla každé nohy zvláště se pak pozitivně projeví na rychlosti, stabilitě i prevenci zranění.



Pauza:
1-2 minuty

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 nejniž [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.

TRÉNINKA



Silový základ, dolní končetiny, tahy, tlaky,
střed těla



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 pro tasení zbraně.



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]

- 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 a rychlostním tréninkem na ledě.

TRÉNINKA




Silový základ, dolní končetiny, tahy, tlaky,
střed těla



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 stehen a stehen směrem dolů – přibližně po střed holení.
- Pohyb zastav ve chvíli, kdy cítíš výrazné protažení hamstringů, ale záda zůstávají rovná. [drže se toho, že spouštíš jednoručky lehce pod úroveň kolen]
- **Výdech** – zatni hamstringy a hýždě, zatlač paty do země a přesuň pánev dopředu zpět do stoje. Činky se vrátí k bokům.
- Záda jsou stále rovně

⚠ 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.



TRENÉR
SPORTOVců

WWW.FITKOUK.COM

TRÉNINKA



Silový základ, dolní končetiny, tahy, tlaky,
střed těla



LANDMINE PRESS

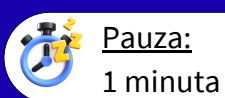
3-5 sérií x 6-7 opakování



Důvod zařazení:

Posílit horní polovinu těla (ramena, hrudník, triceps) s důrazem na stabilitu trupu a kontrolu pohybu v různých úhlech.

Landmine press je pro střelce často lepší než těžký tlak nad hlavu, protože je přirozenější pro rameno a zároveň učí přenos síly přes trup.



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



Silový základ, dolní končetiny, tahy, tlaky,
střed těla



PŘÍTAHY VODOROVNÉ KLADKY/STROJ

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

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

TRÉNINKA



Silový základ, dolní končetiny, tahy, tlaky,
střed těla



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 opakované zátěži. Lepší síla paží se navíc projeví i ve stabilitě horní části těla během střelby

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.



TRÉNINKA



Silový základ, dolní končetiny, tahy, tlaky,
střed těla



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 střelby. Lepší síla paží se navíc projeví i ve větší stabilitě horní části těla, zejména při držení zbraně

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 soustřeď na maximální zatnutí tricepsu.



www.fitkouc.com

Trénink B - venkovní

Cíl: výbušnost, akcelerace, brždění,
síla s vlastní vahou, stabilita

Délka: cca 75–85 minut



ROZCVIČENÍ

Aplikuj ideálně před každým tréninkem



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

Možnost na zahřátí dát 5 minut švihadlo nebo výklus (3-5 min)



90/90 HIP ROTATIONS

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



SKIPS (30 S)

- klasické „běžecké skipy“ na místě či v prostoru



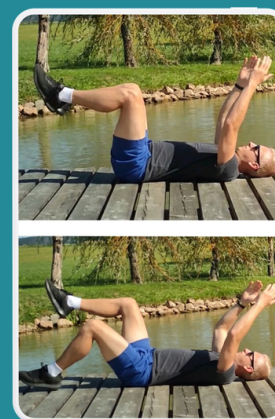
SPRINT ROZBĚHY

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



HSS DEAD BUG

- 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.



POSKOKY SNOŽMO (ANKLE HOPS)

- Postav se na šířku pánve, kolena lehce povolena. Poskakuj nízko nad zemí, dopadej potichu na celé chodidlo. Kotníky jsou pružné, trup rovně, můžeš si lehce pomáhat rukama
- 30 vteřin skoků, 30 vteřin pauza, poté dalších 30 vteřin skákání)



TRÉNINK B

Síla, stabilita, výbušnost




ZKRACOVAČKY S ČINKOU NAD HLAVOU

3 série 8-15 opakování



Důvod zařazení

- Posílení břišních svalů pro lepší stabilitu těla ve stoje.
- Prevence bolesti zad

 **Pauza:**
60 sec

provedení

1. Startovní postavení

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

2. Provedení:

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

Na co si dát pozor

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



TRENÉR
SPORTOVců

WWW.FITKOUČ.COM

TRÉNINK B

Síla, stabilita, výbušnost




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. Přejechod – 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 vrať do výchozího postavení.
- Vrať 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

Síla, stabilita, výbušnost



SPRINTY Z RŮZNÝCH POZIC STARTU

3 série, 10 metrů



Důvod zařazení

- Rozvoj akcelerace, schopnosti rychle reagovat na různé pozice a aktivace nervového systému.

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.
- Můžeš reagovat třeba na písknutí (akustický) nebo mávnutí ruky (vizuální) od někoho nebo samostatně

2. Start:

- Z každé pozice co nejrychleji aktivuj nohy a přejdi do sprintové akcelerace.
- 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.

⚠ Nejčastější chyby:

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

 Pauza:
60-120 sec


TRÉNINK B

Síla, stabilita, výbušnost



VÝSKOKY NA BEDNU/LAVIČKU 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

Síla, stabilita, výbušnost



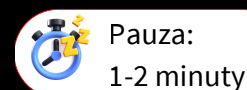
SCAPULA PLANK PUSH-UPS

3-4 série x 10-15 opakování



Důvody zařazení

Aktivace lopatek, prevence bolesti ramen, lepší mobilita hrudního koše



Výchozí pozice:

- Tělo v planku, lokty položené na zemi. Začínám v takové pozici, kdy se snažím vyplnit prostor mezi lopatkami, aby vznikla rovina
- Aktivní střed těla, mírně podsazená pánev. Nádech do břicha
- Tělo v jedné linii, hlava ve stejné rovině jako je páteř

Provedení:

- Pomalu povol lopatky k sobě [hrudník mírně dolů], ramena jdou díky tomu dozadu. Střed těla mám stále aktivní
- Hlava se nehýbe, soustředím se jen na pohyb lopatek po hrudním koši
- Poté aktivně zatlač lopatky od sebe, ramena jdou dopředu
- Rozsah pohybu stačí malý, každý jsme individuální. Důležité je, aby si hýbal primárně lopatkami

Na co si dát pozor:

- **X** nepropadej se v bedrech
- **X** žádné rychlé pohyby
- Aktivní střed těla
- Hlava v prodloužení páteře



TRÉNINK B

Síla, stabilita, výbušnost




CHIN-UPS /SHYBY NADHMATEM

3-4 sérií x do selhání

WATCH VIDEO

Důvod zařazení

- posilují zádové svaly a zlepšují stabilitu ramen. Zároveň pomáhají vyrovnávat zatížení přední části těla, které vzniká kvůli častému držení zbraně před sebou

 Pauza:
2-3 minuty

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 pomoc.
- ✓ 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)



TRÉNINK B

Síla, stabilita, výbušnost



BULHARSKÝ DŘEP

2-3 série x 6-8 opak. každá



Důvod zařazení

- Zvýšení síly a stability jednostranně (unilaterálně), rozvoj rovnováhy, mobility a kontroly v dolní části těla

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 B


Síla, stabilita, výbušnost



FRANCOUZSKÉ TLAKY NA TRICEPS

3 série x 8-12 opakování

WATCH VIDEO

 Pauza:
1-2 minuty

Důvody zařazení

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

provedení

1. Výchozí postavení

- Lehni si na rovnou lavici, nohy pevně na zemi.
- Vezmi dvě jednoručky a drž je nad hrudníkem s nataženýma 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 ramenu.

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

Síla, stabilita, výbušnost




COPENHAGEN PLANK

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



Důvod zařazení:

Copenhagen plank je super na adduktory (vnitřní stranu stehen) a stabilitu pánve – přesně to, co sportovec přetěžuje při změnách směru, brzdění nebo rychlých pohybech

 **Pauza:**
1 minuta

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).
- ✓ nevystřikovat žebra
- ✓ nepovolit pánev dolů

TRÉNINK B

Síla, stabilita, výbušnost



TRICEPSOVÉ DIAMANTOVÉ KLIKY

3-4 série x 6+opakování



Důvod zařazení:

Skvělý cvik na posílení horní poloviny těla, ať už jde o sílu nebo stabilitu ramen + loktů



Pauza:
60 sec

provedení

1. Startovní postavení

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

2. Provedení:

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

⚠ Na co si dát pozor

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



TRENÉR
SPORTOVců

WWW.FITKOUK.COM

TRÉNINK B


Síla, stabilita, výbušnost



UPAŽOVÁNÍ S JEDNORUČKAMI VE STOJE

WATCH VIDEO

3-4 série x 8-12 opakování

 Pauza:
1-2 minuty

Důvody zařazení

Posílení především střední části deltového svalu, který je zodpovědný za šířku ramen a stabilitu ramenního kloubu. Cvik zároveň pomáhá zlepšovat kontrolu pohybu ramen a celkovou stabilitu horní části těla, což je důležité při střelbě

provedení

1. Výchozí postavení

- Postav se vzpřímeně, chodidla na šířku boků
- Do každé ruky uchop jednoručku
- Paže nech podél těla s mírně pokrčenými lokty
- Ramena stáhni dolů a dozadu
- Zpevni střed těla a drž neutrální postavení páteře






2. Pohyb nahoru

- S výdechem zvedej jednoručky do stran
- Lokty vedou pohyb a zůstávají lehce pokrčené
- Zvedej činky přibližně do výšky ramen
- V horní pozici krátce zastav

3. Spouštění dolů

- Pomalu a kontrolovaně spouštěj jednoručky zpět do výchozí pozice
- Udržuj napětí v ramenou po celou dobu pohybu
- Nepouštěj činky volně dolů

Na co si dát pozor?

-  Nezvedej ramena k uším
-  Nepomáhej si švihem
-  Nezakláněj se během pohybu
-  Nepoužívej příliš těžké jednoručky.
-  Nezvedej činky výrazně nad úroveň ramen

TRÉNINK B


Síla, stabilita, výbušnost



MOST - VÝDRŽ NA VÁLCI

3 série x 20+ sekund

WATCH VIDEO

 Pauza:
1-2 minuty

Důvody zařazení

Posiluje hamstringy a hýždě, které pomáhají při akceleraci, brzdění a změnách směru. Učí sportovce vytvářet sílu přes paty a zadní řetězec, ne přes bedra. Nestabilita foam rolleru rozvíjí kontrolu a koordinaci, což se hodí při rychlém zastavení nebo střelbě z méně komfortní pozice.

provedení




1. Výchozí postavení

- Lehni si na záda a polož paty na rooler. Kolena jsou pokrčený, špičky položené na válci. Ruce volně podél těla nebo lehce do stran pro lepší stabilitu

2. Pohyb nahoru

- Zpevni střed těla, lehce podsad pánev a zatlač špičky do válce. Paty přitom drž ve vzduchu, ideálně vodorovně se zemí
- pánev tlač nahoru do mostu tak, aby tělo tvořilo jednu liid od ramen přes boky ke kolenům
- Nahoře drž bez pohnutí a se stále zpevněným středem těla alespoň 20 vteřin
- Pokud by si chytal křeč, dej si paty blíže k tělu
- Poté pomalu a kontrolovaně spust' zadek k zemi

Na co si dát pozor?

-  Neprohýbej bedra
-  Nezvedej pánev příliš vysoko
-  Netlač patami do válce, jen špičkami



www.fitkouc.com

Doplňěk C

mobilita + stabilita

Kyčle, kotníky, hrudní páteř, lopatky, core, dech
Délka: cca 30 minut



MOBILITA



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.



LATERÁLNÍ MOBILITA DO BOKŮ

- dynamický přenos váhy ze strany na stranu
- 5-10 opakování



LUNGE HIP OPENER S ROTACÍ



- 2x8 opakování
- V pozici výpadu otáčej trup směrem k přední noze a zvedej 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.
- Nedržíme v jedné pozici, dynamicky se pohupujeme
- 2 série na každou nohu



MOBILITA



MOBILITA HAMSTRINGŮ + LÝTEK – 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.



ROTACE S JEDNORUČKOU V KLEČE

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



VÝDRŽ VÝPAD+VÝPON

- 2x každá noha, 20+ vteřin
- posílení vazů a šlach v kotníku, kolenou a kyčlí
- Stoupnu si na špičku na zadní i přední noze
- Patu držím co nejvýš a nehýbu se



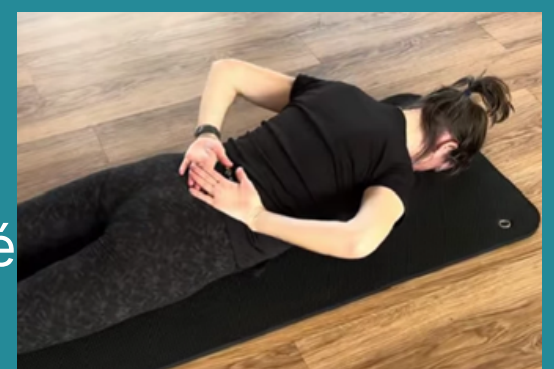
MEDVĚDÍ CHŮZE (POMALÁ)

- **2x20 kroků**
- Opři se o dlaně a špičky, kolena jsou kousek nad zemí. Záda drž rovná a pevný střed těla. Jdi pomalu střídavě pravá ruka + levá noha, pak levá ruka + pravá noha. Dělej malé, kontrolované kroky a neprohýbej se v bedrech.



OBRÁCENÝ ANDĚL

- **2x10-15 opak.**
- Lehni si na břicho, ruce dej za hlavu. Pomalu zvedni lokty, poté roztáhni ruce a polož si dlaně na záda pod lopatky a uvolni lokty. Poté se vrať zpět



KONDICE

BĚŽECKÝ PLÁN



Běh zařazujeme jako doplněk ke dvěma hlavním tréninkovým jednotkám. Cílem není budovat vytrvalost pro dlouhé tratě, ale zlepšit kondici, schopnost opakovaně pracovat ve vyšší intenzitě a rychleji se zklidnit po přesunu během střelecké situace.

Doporučená frekvence

Začátek: 1-2× týdně

Po 4–6 týdnech: možnost navýšit na 3× týdně podle regenerace, střeleckého zatížení a reakce organismu.

Ideální rozložení:

- 1× týdně lehký souvislý běh
- 1× týdně intervalový běh

Běh by neměl být zařazen hned den po těžkém silovém tréninku nohou, pokud sportovec cítí výraznou únavu, zatuhlost nebo zhoršenou kvalitu pohybu.

Běh 1 – lehký souvislý běh

Cíl: rozvoj základní kondice, lepší regenerace mezi výkony, nižší zadýchávání při delším zatížení.

Frekvence: 1× týdně

Délka: 20–35 minut

Intenzita: lehká až střední

Pocitově: sportovec by měl být schopný během běhu mluvit v krátkých větách.

Progrese

Týden 1–2: 20 minut lehce

Týden 3–4: 25 minut lehce

Týden 5–6: 30–35 minut lehce

Pokud se příliš zadýcháš, můžeš začít formou indiánského běhu:

- 2 minuty běh
- 1 minuta chůze
- opakovat 8–10 kol

Postupně se chůze zkracuje a běh prodlužuje.

KONDICE

BĚŽECKÝ PLÁN



Jak si rozvrhnout ideálně běhání pro zlepšení kondice?

Běh 2 – intervalový běh

Cíl: zlepšit schopnost opakovaně zrychlit, pracovat ve vyšší intenzitě a rychleji se vydýchat po přesunu.

Frekvence: 1× týdně

Délka celé jednotky: 20–30 minut včetně rozklusání a vyklusání

Varianta pro začátek

Rozklusání: 8–10 minut lehce

Hlavní část:

- 8 kol:
- 15 sekund svižný běh
- 45 sekund chůze nebo velmi lehký klus
- Vyklusání: 5 minut lehce

Progrese

- Týden 1–2: 8×15 s svižně / 45 s lehce
- Týden 3–4: 10×15 s svižně / 45 s lehce
- Týden 5–6: 8×20 s svižně / 60 s lehce

Svižný běh neznamena maximální sprint. Cílem je rychlý, technicky kontrolovaný běh, ne úplné vyčerpání.

Na co si dát při běhání pozor?

- ✓ Běh nesmí zhoršovat kvalitu silového tréninku.
- ✓ Intervalový běh nezařazovat den po těžkém tréninku nohou.
- ✓ U lehkého běhu držet nízkou intenzitu – nejde o závod.
- ✓ U intervalů končit ve chvíli, kdy se začne výrazně zhoršovat technika běhu.
- ✓ Při bolesti kolen, kotníků, achilovek nebo zad snížit objem nebo zařadit více chůze nebo vynechat běh úplně
- ✓ U diabetu I. typu sledovat reakci glykemie a mít u sebe rychlé sacharidy.

Praktický příklad zařazení běhu do sportovního týdne

Varianta se 2 běhy týdně:

Pondělí – Trénink C mobilita/stabilita

Úterý – Trénink A posilovna

Čtvrtek – lehký souvislý běh/odpočinek

Pátek – Trénink B venkovní trénink

Sobota - odpočinkový den

Neděle – intervalový běh nebo střelba (podle únavy)

Pokud je v týdnu závod, intervalový běh vynechat nebo výrazně zkrátit. Prioritou je být “čerstvý” na závody

ZÁVĚR



Závěrečné informace k tréninkovému plánu

Tento tréninkový plán je připravený přibližně na období 8 týdnů. Jeho hlavním cílem je postupně zlepšit silovou připravenost, stabilitu, mobilitu, kondici a celkovou kontrolu těla s ohledem na specifické potřeby dynamické sportovní střelby.

Plán je sestaven tak, aby podporoval výkon při střelbě, ale zároveň zbytečně nepřetěžoval organismus. **Prioritou není pouze zvedat těžší váhy**, ale především zlepšit schopnost rychlého přesunu, brzdění, stabilizace těla, práce s dechem a udržení přesné pozice při střelbě.

Během celého období je důležité sledovat kvalitu provedení jednotlivých cviků. **Technika má vždy přednost před zátěží**. Pokud se při některém cviku objeví bolest, brnění, výrazný diskomfort nebo zhoršení pohybu, je vhodné cvik upravit, snížit zátěž, zkrátit rozsah pohybu nebo ho dočasně nahradit vhodnější variantou.

U silového tréninku doporučuji postupovat postupně. První cca 2 týdny slouží hlavně k adaptaci a naučení techniky. V dalších týdnech je možné navyšovat zátěž, počet opakování nebo náročnost cviků podle aktuální regenerace, kvality pohybu a celkového pocitu ze sportovní přípravy.

Mobilitní a stabilizační trénink není pouze doplněk. U střelce má velký význam pro lepší kontrolu těla, efektivnější přesuny, stabilnější střelecké pozice a snížení rizika přetížení. Proto je vhodné ho nevynechávat ani ve dnech, kdy se sportovec cítí dobře.

Běžecká část slouží jako doplněk ke zlepšení kondice. Cílem není připravovat se na dlouhé tratě, ale zlepšit schopnost zvládat opakované intenzivnější úseky, rychleji se vydýchat a lépe regenerovat mezi jednotlivými střeleckými situacemi. **Běh by neměl negativně ovlivňovat kvalitu silového ani střeleckého tréninku.**

V případě diabetu I. typu je důležité sledovat reakci organismu na trénink, kontrolovat glykemii podle potřeby a mít u sebe rychlé sacharidy. Intenzita tréninku, délka jednotek i běžecká část by měly být přizpůsobeny aktuálnímu zdravotnímu stavu, regeneraci a doporučení lékaře.

Po dokončení tohoto 8týdenního období doporučuji plán vyhodnotit. Ideální je porovnat subjektivní pocit při střelbě, kondici, stabilitu při přesunech, kvalitu pohybu, únavu a případně i jednoduché výkonnostní testy. Podle výsledků je poté možné se mnou nastavit další fázi tréninku.

Po uplynutí 8 týdnů je možné zpracovat nový tréninkový plán na míru za zvýhodněnou cenu.

Nový plán může navázat na aktuální výsledky, zohlednit pokrok, slabiny a další konkrétní cíle sportovce.