

FIT KOUČ

Fitness trenér

www.fitkouc.com

Trénink pro hokejisty

A) SÍLA + KOMPENZACE
B) VÝBUŠNOST + RYCHLOST
C) AKTIVAČNÍ TRÉNINK







CHARAKTER OBSAHU

TENTO TRÉNINKOVÝ PLÁN JE VÝUKOVÝ MATERIÁL URČENÝ PRO ZDRAVÉ SPORTOVCE (HOKEJISTY). NEJDE O ZDRAVOTNÍ SLUŽBU ANI INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINKOVÉ VEDENÍ. DOPORUČENÍ JSOU OBECNÁ A JE NUTNÉ JE 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.

TRÉNINK A

FULL BODY SÍLA + KOMPENZACE

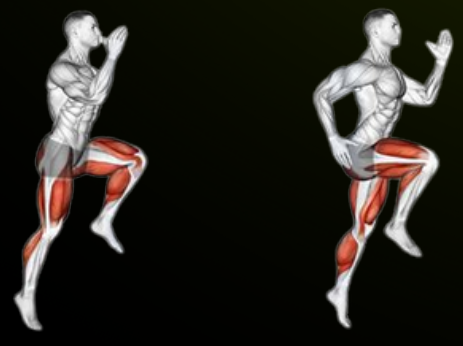
CÍL: ZLEPŠIT SÍLU A STABILITU, KOMPENZOVAT NEROVNOVÁHY Z LEDU
DÉLKA: CCA 45–60 MINUT, STŘEDNÍ INTENZITA

🔥 WARM-UP + DYNAMICKÁ AKTIVACE

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

SKIPS (30 S)

- klasické „běžecké skipy“ na místě či v prostoru



VÝPADY VPŘED + ROTACE HRUDNÍKU

- 6 opakování na každou stranu



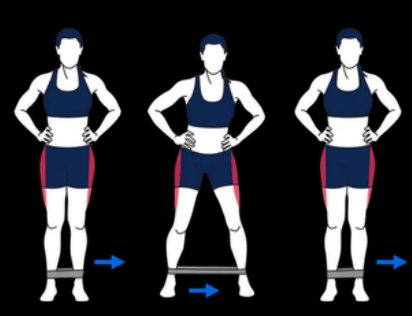
LATERÁLNÍ MOBILITA DO BOKŮ

- side-to-side shift
- (5–10 reps)



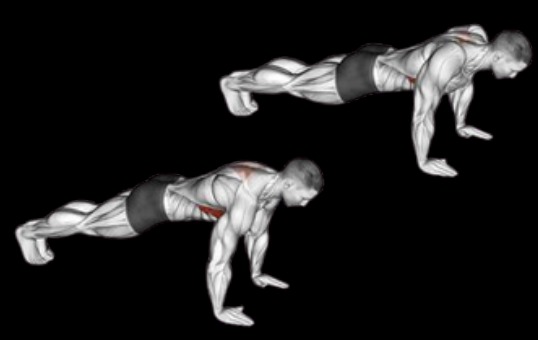
MINI BAND WALK

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



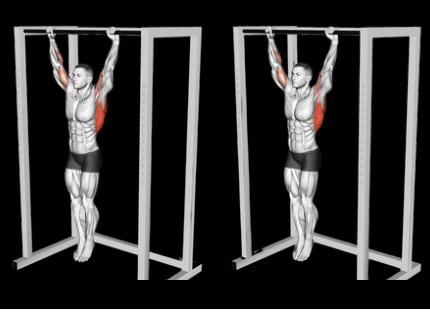
SCAPULA PUSH-UPS

- 2x10 (aktivace lopatek)



DEAD HANG (VOLITELNÉ)

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



TRÉNINK A

FULL BODY SÍLA + KOMPENZACE



MEDBALL SLAM - ODHODY MEDICIMBALU

3-5 sérií x 5-8 hodů

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

Pauza:
2-3 minuty

provedení

1. Výchozí pozice:
   - Postav se do ramenního postavení nohou (lehce širší než boky).
   - Medicinbal drž oběma rukama před tělem – paže natažené.
   - Střed těla zpevni
2. Příprava k hodu:
   - Nadechni se, zvedni medicinbal nad hlavu – paže téměř natažené, mírné protažení trupu nahoru.
   - Aktivuj hýždě a hamstringy (zadní stehna) – tělo je připravené „vybuchnout“ do pohybu.
   -
3. Explozivní hod:
   - S výdechem proveď 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 chyť s odrazem, nebo ho zvedni zpět na začátek.
   - Rychle se vrať do výchozí pozice a opakuj – minimalizuj pauzu mezi opakováními.

⚠️ **Na co si dát pozor?**

- ✔️ Celé tělo je zapojené – neházej jen rukama, zapoj kyčle a střed těla.
- ✔️ Nehýbej se dopředu – házej přímo dolů, ne „před sebe“.
- ✔️ Kontroluj dráhu pohybu – rychlost a síla > těžká váha.
- ✔️ Stabilita nohou – pata v kontaktu s podlahou, žádné zvedání pat.

TRÉNINK A

FULL BODY SÍLA + KOMPENZACE

CÍL: UDRŽET SÍLU A STABILITU, KOMPENZOVAT NEROVNOVÁHY Z LEDU

DÉLKA: CCA 45–60 MINUT, STŘEDNÍ INTENZITA



ZERCHER DŘEP

3 série x 3-5 opakování

Důvod zařazení pro hokejisty:

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

provedení

1. Startovní postavení
   - Umísti činku do výšky přibližně pupíku (přes bezpečnostní háky nebo ze stojanu)
   - Předkloň se a chyť činku do ohybu loktů (můžeš použít ručník nebo chrániče pro komfort)
   - Lokty jsou u těla, ruce sepnuté před hrudníkem
   - Nohy na šířku ramen, špičky mírně ven
2. Excentrická fáze (spouštění dolů)
   - Nadechni se do břicha – brániční dýchání
   - Pokrč kolena a kyčle, jako u klasického dřepu
   - Klesej tak nízko, jak ti dovolí mobilita
3. Koncentrická fáze (vstávání)
   - Odraz se skrz paty a celé chodidlo
   - Vrať se do výchozí pozice se zachováním napětí v trupu

⚠️ Chyby, na které si dát pozor

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

TRÉNINK A

FULL BODY SÍLA + KOMPENZACE



BULHARSKÝ DŘEP

2-3 série x 6-8 opak. každá

Důvod zařazení pro hokejisty:

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

provedení

1. Startovní postavení
   - Stoupni si zády k lavičce (30–50 cm za tebou), zadní nohu polož nártem na lavičku.
   - Přední nohu postav dostatečně daleko – ideálně tak, aby koleno při pohybu nepřešlo špičku (cca 90° v koleni).
   - Drž trup vzpřímený, lehce nakloněný vpřed, core aktivní, ramena stažená dolů a dozadu.
   - Můžeš cvičit s jednoručkami, kettlebellem (držet u boku nebo goblet hold) .
2. Excentrická fáze (spouštění dolů)
   - Nadechni se, zpevni střed těla.
   - Kontrolovaně pokrč přední koleno a kyčel, spusť 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 hýžďové svaly.
   - Vrať se zpět do výchozí pozice bez ztráty napětí.
   - Vydechuj při pohybu vzhůru.

⚠️ Na co si dát pozor

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

TRÉNINK A

FULL BODY SÍLA + KOMPENZACE



BENCH PRESS (EXPLOSIVE)

3-5 sérií x 6-7 opakování

Pauza:
1 minuta

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

provedení

1. Startovní postavení
   - Lehni si na lavici s klasickým úchopem – ruce cca 1,5x šířka ramen.
   - Lopaty stažené dolů a k sobě, mírný oblouk v bedrech (nepřehánět).
   - Nohy pevně na zemi – aktivní „leg drive“.
   - Střed těla zpevni – brániční dech do břicha.
2. Excentrická fáze (spouštění dolů)
   - Činku spusť kontrolovaně na spodní část hrudníku.
   - Negativní fáze by měla trvat cca 1–2 sekundy.
3. Koncentrická fáze (tlačení nahoru)
   - Explozivně zatlač činku nahoru co nejrychleji, jako bys chtěl „vystřelit“ činku ze sebe.
   - Rychlost pohybu je důležitější než váha – zvedej lehčí až střední zátěž (cca 50–70 % 1RM).
   - Lokty směřují přirozeně – ne příliš vytočené ani příliš u těla.

⚠️ **Proč tento cvik zařadit?**

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

TRÉNINK A

FULL BODY SÍLA + KOMPENZACE



LANDMINE PRESS

3-5 sérií x 6-7 opakování

Důvod zařazení pro hokejisty:
Posílit horní polovinu těla (ramena, hrudník, triceps) s důrazem na stabilitu trupu a kontrolu pohybu v různých úhlech – klíčové pro střely, práce s holí a odolnost v soubojích.

⏱ Pauza: 1 minuta

provedení

1. Startovní postavení
   - Umísti 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 vrať 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.

TRÉNINK A

FULL BODY SÍLA + KOMPENZACE



CHIN-UPS - PŘÍTAHY NADHMATEM

3-4 sérií x do selhání

Pauza:
2-3 minuty

Důvod zařazení pro hokejisty:

✅ Rozvíjí tahovou sílu horní části těla – pomáhá v soubojích u mantinelu, odtlačování soupeře a při střelbě z horní části těla.

✅ Zlepšuje stabilitu lopatek a sílu v horní části zad – snižuje riziko zranění ramen a zlepšuje posturu (prevence „hokejového hrbu“).

✅ Posiluje bicepsy a předloktí – lepší úchop hokejky a síla při vedení puku.

provedení

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

TRÉNINK A

FULL BODY SÍLA + KOMPENZACE



PALLOF PRESS + DEAD BUG

2 série x 10 opakování

Pauza:
1-2 minuty

Výhody pro hokejisty:

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

Co je to za kombinaci?

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

provedení krok za krokem

1. Pozice na zádech - Dead Bug setup
   - Lehni si na záda, kolena nad kyčlemi v pravém úhlu, holeně rovnoběžně se zemí.
   - Ruce drž natažené nad hrudníkem – v jedné ruce držíš expander nebo lanko tažené z boku (ze stojanu/kliky).
   - Bedra jsou přitisknutá do země – pánev v neutrální pozici.
   - Lanko by mělo táhnout kolmo do strany – síla tě nutí rotovat, což je to, čemu se bráníš.
2. Pallof Press + Dead Bug pohyb
   - **Pallof Press fáze:** Pomalu vytlač obě ruce s expanderem před hrudník, držíš je v natažené pozici → aktivuješ **antirotační stabilizaci.**
   - Současně proveď pohyb jednou nohou směrem k zemi → extenze kyčle a kolene, druhá noha zůstává nahoře.
   - Vrať nohu zpět do výchozí pozice.
   - Proveď 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, zkrať rozsah pohybu.
- ✔️ Lokty natažené – netlač lanko v úhlu, drž ho ve výši hrudníku.
- ✔️ Střed těla aktivní po celou dobu – žádné pohupování.
- ✔️ Pohyb nohy plynulý, s plnou kontrolou.

TRÉNINK A

FULL BODY SÍLA + KOMPENZACE

🔥 MOBILITA KYČLÍ

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



90/90 HIP ROTATIONS

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

COUCH STRETCH (PROTAŽENÍ FLEXORŮ KYČLÍ)



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

LUNGE HIP OPENER S ROTACÍ



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

STANDING ADDUCTOR MOBILIZATION (ŠÍROKÝ STOJ + PŘENÁŠENÍ VÁHY)



- 2x10 přenesení na každou stranu.

TRÉNINK A

FULL BODY SÍLA + KOMPENZACE

🔥 MOBILITA SI KLOUBU (SAKROILIAKÁLNÍ KLOUB)

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

SUPINE KNEE-TO-CHEST STRETCH

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



PELVIC TILTS (HOUPÁNÍ PÁNVE)

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



CAT-COW MOBILITY (MOBILIZACE PÁTEŘE)

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



TRÉNINK A

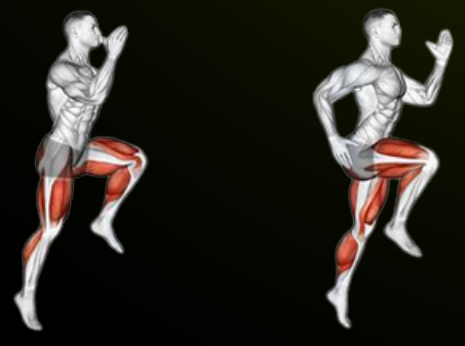
FULL BODY SÍLA + KOMPENZACE

🔥MOBILITA HRUDNÍ PÁTEŘE (T-SPINE)

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

T-SPINE OPEN BOOK

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



QUADRUPED T-SPINE ROTATIONS

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



FOAM ROLLING HRUDNÍ PÁTEŘE

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



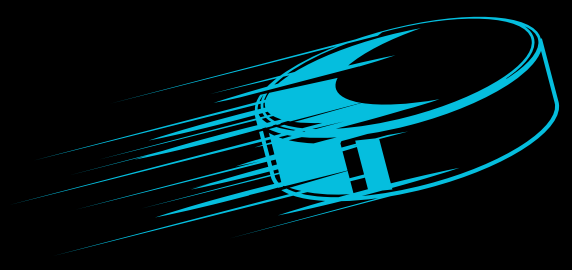
MOBILITA RAMEN S MEDICIMBALEM NA ZEMI

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



🔑 DOPORUČENÍ K ZAŘAZENÍ:

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



ZÁPISKY A POZNÁMKY

TRÉNINK A

cvik	zvednutá váha/ počet opakování	poznámky

TRÉNINK B

VÝBUŠNOST + RYCHLOST

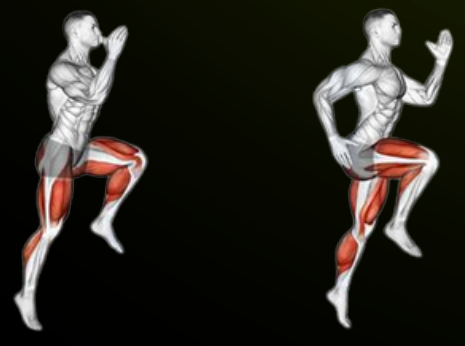
CÍL: ROZVOJ RYCHLOSTI A VÝŠNOSTI
DÉLKA: CCA 20–30 MINUT, LEHKÝ OBJEM, VYSOKÁ VÝBUŠNOST

🔥 WARM-UP + DYNAMICKÁ AKTIVACE

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

SKIPS (30 S)

- klasické „běžecké skipy“ na místě či v prostoru



PLYO VÝPADY (JUMPING LUNGES)

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



ČLUNKOVÝ BĚH

- 20 vteřin běhám od jednoho místa k druhému



TRÉNINK B

GYM – VÝBUŠNOST + RYCHLOST



BOX JUMP

3 série x 3-5 opakování

Pauza:
90-120 sec

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

provedení krok za krokem

1. Výchozí pozice
   - Postav se před bednu / překážky.
   - Nohy na šířku ramen, celá chodidla v kontaktu se zemí.
   - Paže lehce za tělem, připraveny na švih.
   - Core aktivní, mírné podsazení pánve, pohled vpřed.
2. Fáze odrazu
   - Proveď mírný podřep → pohyb kyčlemi dozadu (jako při dřepu).
   - Dynamickým švihem paží vpřed odraz tělo vertikálně vzhůru.
   - Odraz z celého chodidla, maximální rychlost pohybu.
3. Fáze dopadu
   - Dopadni měkce na celé chodidlo na střed bedny/překážky.
   - Kolena v mírném pokrčení, kyčle lehce dozadu.
   - Zachovej neutrální páteř – nepropadej se vpřed.
   - Ideálně dopad na stejnou výšku, kam jsi vyskočil (ne na protažené nohy).
4. Návrat Dolů
   - Sestupuj z bedny kontrolovaně (nikdy neskákej dolů).
   - Krátká pauza, reset a příprava na další opakování.

⚠️ Na co si dát pozor?

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

TRÉNINK B

GYM – VÝBUŠNOST + RYCHLOST



ODHOD MEDICIMBALU S ROTACÍ

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

Důvod zařazení pro hokejisty:

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

provedení

1. Startovní postavení
   - Postav se bokem ke zdi / spoluhráči, vzdálenost asi 1–1,5 m od zdi.
   - Stoj stabilní, lehce širší než ramena.
   - Drž medicinbal (2–5 kg) před tělem oběma rukama.
   - Váha lehce na zadní noze, core aktivní, ramena uvolněná.
2. Přednápřah:
   - Otoč trup a kyčle dozadu (rotace směrem od zdi).
   - Hlídej, aby rotace vycházela z kyčlí, ne pouze z ramen.
   - Přenes lehce váhu na zadní nohu (zhruba 60–70 %).
3. Hod:
   - Začni explozivní rotaci kyčlí a trupu směrem ke zdi.
   - Medicinbal odhodíš bočně, pod úhlem cca mezi hrudníkem a pasem.
   - Pohyb by měl být plynulý, rychlý, kontrolovaný – ne „odkopnutí“ rukama.
   - Přenos síly je od nohou přes boky, trup a ruce → do míče.
4. Dopad / návrat:

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

⚠️ Na co si dát pozor

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

TRÉNINK B

GYM – VÝBUŠNOST + RYCHLOST



SLED PUSH (TLAČENÍ SANÍ)

Rychlost: 4-6 sérií, 10-15m, 60-90s pauza
Síla: 3-5 sérií, 10-20m, 90-120s pauza

Důvod zařazení pro hokejisty:

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

Pauza: 90-120 sec

provedení

1. Startovní postavení
   - Postav se za saně, ruce polož na madla v nízké nebo vysoké pozici (dle varianty).
   - Trup mírně předkloněný, rovná záda, hlava v prodloužení páteře.
   - Core aktivní, váha na celém chodidle, připraven k odrazu.
2. Pohyb:
   - Započni pohyb silným odrazem ze zadní nohy, plynule přenášej váhu dopředu.
   - Nohy pracují jako při sprintu – plné odrazy, propnutí kyčlí a kolen.
   - Ramena zůstávají pevná – nepovoluj je, ale nepřežeň rigiditu.
   - Udržuj kontinuální tlak na madla, nedělej trhavé pohyby.
3. Tempo a kontrola:
   - Při práci na rychlosti: nízké zatížení, maximální frekvence a rychlost.
   - Při práci na síle: vyšší zátěž, pomalejší ale silový posun saní.

Zátěž volte dle cíle:

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

⚠️ Na co si dát pozor

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

TRÉNINK B

GYM – VÝBUŠNOST + RYCHLOST



REAKČNÍ CVIČENÍ S BARVENÝMI MÍČKY

3-5 sérií

Důvod zařazení pro hokejisty:

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

Pauza: 30-40 sec

provedení

1. Příprava
   - Trenér stojí cca 2–3 metry za svěřencem.
   - Před svěřencem je zeď, od které se míčky odrážejí zpět.
   - Svěřenec stojí čelem ke zdi, ruce má mírně v pokrčení u těla, připraven reagovat.
2. Pravidla pro barvy:
   - Červený míček = chytej pravou rukou.
   - Zelený míček = chytej levou rukou.
   - Modrý míček = chytej oběma rukama zároveň.
   - *Samozřejmě záleží, jaké míčky máš k dispozici*
3. Průběh cvičení:
   - Trenér háže tři míčky různých barev v náhodném pořadí o zeď (rychlé a nepředvídatelné odrazy).
   - Svěřenec musí rychle identifikovat barvu míčku a zareagovat správnou rukou.
   - Cvičení trvá 20–30 sekund, poté krátká pauza (30–45 s).
4. Dopad / návrat:

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

⚠️ **Nejčastější chyby:**

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

TRÉNINK B

GYM – VÝBUŠNOST + RYCHLOST



TRAP BAR JUMP (VÝSKOKY S TRAP OSOU)

3-5 sérií

Důvod zařazení pro hokejisty:

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

provedení

Pauza: 90-120 sec

1. Výchozí pozice:
   - Postav se doprostřed trap baru (hex baru), chodidla na šířku ramen.
   - Uchop madla neutrálním úchopem (dlaně proti sobě).
   - Hrudník vzpřímený, lopatky stažené dozadu a dolů.
   - Kolena lehce pokrčená, kyčle v mírném záklonu – podobně jako u mrtvého tahu.
2. Nádech a příprava:
   - Zpevni střed těla (core) a aktivuj hýžďové svaly.
   - Přesuň váhu na celá chodidla.
3. Výbušný odraz (koncentrická fáze):
   - Dynamicky vyraz nahoru, zatlač do země a vystřel tělo co nejrychleji.
   - Cílem je vytvořit maximální rychlost pohybu, nikoliv maximální výšku skoku.
   - Paže s trap barem kopírují vertikální pohyb, neprováděj švih ani přitahování.
4. Dopad:

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

⚠️ Nejčastější chyby:

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

TRÉNINK B

VÝBUŠNOST + RYCHLOST

🔥KRÁTKÁ KOMPENZACE

CÍL: KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ A PROTAŽENÍ (CCA 10 MINUT)

MOBILITA HAMSTRINGŮ – STRECING 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, chyť špičky chodidel nebo kotníky.
- Vydrž 20–30 sekund, dýchej plynule. Vrať se do výchozí polohy a 2–3× opakuj.



BEDRA – CAT–COW

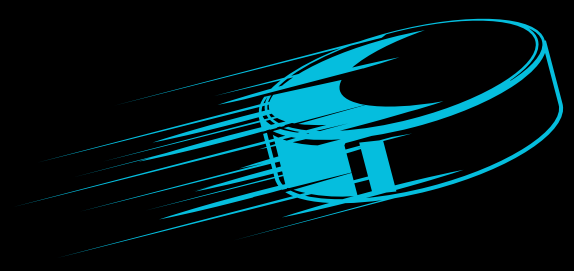
- lekněte si na všechny čtyři, ruce pod rameny, kolena pod kyčlemi.
- S nádechem prohni záda (kráva), hlavu mírně vzhůru.
- S výdechem vyhrb záda (kočka), bradu stáhni k hrudníku.
- Plynule opakuj bez zastavení.
- 2 série 8-10 opakování (pomalu)



DEAD BUG:

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





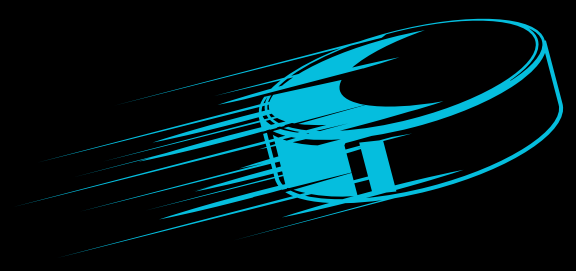
ZÁPISKY A POZNÁMKY

TRÉNINK B

cvik	zvednutá váha/ počet opakování	poznámky

PROČ JE TRÉNINKOVÝ PLÁN KRATŠÍ?

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



PRAVIDLA

AKTIVAČNÍ TRÉNINK DEN PŘED ZÁPASEM

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

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



TRÉNINK C

AKTIVAČNÍ TRÉNINK DEN PŘED ZÁPASEM

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

🔥 WARM-UP + DYNAMICKÁ AKTIVACE

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

SKIPS (30 S)

- klasické „běžecké skipy“ na místě či v prostoru



SPRINT ROZBĚHY

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



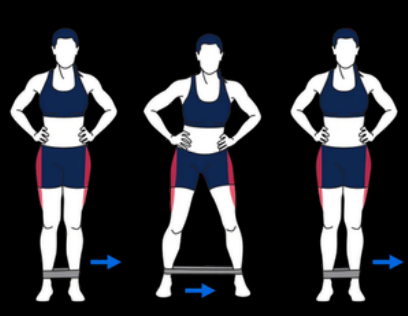
LATERÁLNÍ MOBILITA DO BOKŮ

- side-to-side shift
- (5–10 reps)



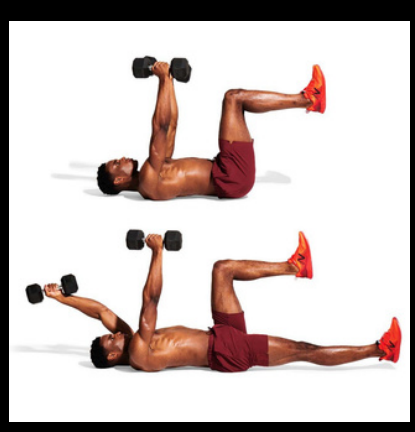
MINI BAND WALK

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



DEAD BUG

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



TRÉNINK C

AKTIVAČNÍ TRÉNINK DEN PŘED ZÁPASEM

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



MEDBALL OVERHEAD SLAMS

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

Důvod zařazení pro hokejisty:

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

provedení

Pauza: 90-120 sec

1. Výchozí pozice:
   - Postav se na šířku ramen.
   - Drž medicinbal (2–5 kg) oběma rukama před tělem.
   - Core je aktivní, ramena mírně stažená dolů.
2. Pohyb nahoru:
   - S nádechem zvedni medicinbal nad hlavu.
   - Ruce jsou téměř natažené, lopatky stažené, žebra „dolů“ (neprohýbat bedra).
   - Tělo je v plném protažení – spoj sílu nohou, trupu a paží.
3. Explozivní hod dolů:
   - S výdechem a maximální silou udeř medicinbal o zem před sebou.
   - Pohyb začíná od kyčlí a trupu → přenáší se do paží.
   - Předklon trupu je kontrolovaný (nezakulacuj záda).
4. Návrat:

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

⚠️ **Nejčastější chyby:**

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

TRÉNINK C

AKTIVAČNÍ TRÉNINK DEN PŘED ZÁPASEM



VÝSKOKY S TRAP OSOU/JEDNORUČNÍMA ČINKAMA

3 série, 2 opakování

Důvod zařazení pro hokejisty:

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

Pauza: 90-120 sec

provedení

1. Výchozí pozice:
   - Postav se doprostřed trap baru (hex baru), lehká zátěž (20-30% max) chodidla na šířku ramen.
   - Uchop madla neutrálním úchopem (dlaně proti sobě).
   - Hrudník vzpřímený, lopatky stažené dozadu a dolů.
   - Kolena lehce pokrčená, kyčle v mírném záklonu – podobně jako u mrtvého tahu.
2. Nádech a příprava:
   - Zpevni střed těla (core) a aktivuj hýžďové svaly.
   - Přesuň váhu na celá chodidla.
3. Výbušný odraz (koncentrická fáze):
   - Dynamicky vyraz nahoru, zatlač do země a vystřel tělo co nejrychleji.
   - Cílem je vytvořit maximální rychlost pohybu, nikoliv maximální výšku skoku.
   - Paže s trap barem kopírují vertikální pohyb, neprováděj švih ani přitahování.
4. Dopad:

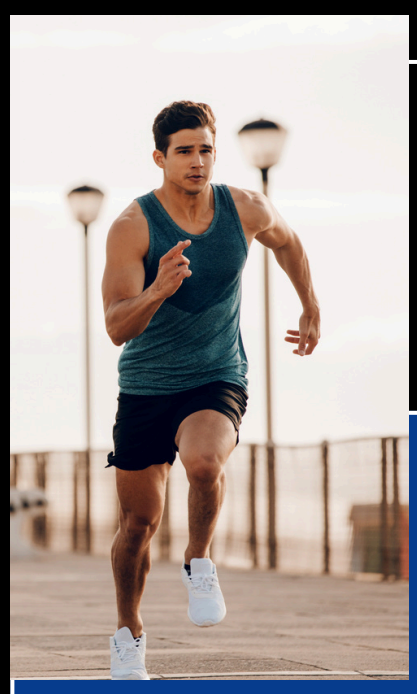
- Dopadni měkce s lehce pokrčenými koleny.
- Ihned resetuj pozici na další opakování (nedělej skoky za sebou bez resetu).

⚠️ **Nejčastější chyby:**

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

TRÉNINK C

AKTIVACE PŘED ZÁPASEM



SPRINTY Z RŮZNÝCH STARTŮ

3 série, 10 metrů

Důvod zařazení pro hokejisty:

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

provedení

Pauza: 60-120 sec

1. Výchozí pozice:
   - Postav se do různých pozic – ležmo na zádech nebo břiše, sed na zemi, klek, pozice na boku nebo s obličejem otočeným od směru sprintu.
   - Na povel trenéra nebo partnera rychle reaguj a vystartuj.
   - Můžeš reagovat třeba na písknutí (akustický) nebo mávnutí ruky (vizuální)
2. Start:
   - Z každé pozice co nejrychleji aktivuj nohy a přejdi do sprintové akcelerace.
   - První 3–5 kroků je klíčových – soustřeď 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 a 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.
- ❌Nedostatečný náklon trupu při akceleraci – ztrácí se výkon prvních kroků.
- ❌Špatný přechod z ležmo/sed do sprintu – důležité je rychle se zvednout a vyrazit.
- ❌Sprint na zbytečně velkou vzdálenost, zde jde o akceleraci!

TRÉNINK C

AKTIVACE PŘED ZÁPASEM



QUICK-FEET DRILL (RYCHLÉ NOHY)

3 série, 6 sekund

Důvod zařazení pro hokejisty:

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

Pauza: 30-45 sec

provedení

1. Výchozí pozice:
   - Stoupni si do atletického postoje (nohy lehce pokrčené, chodidla na šířku ramen).
   - Těžiště mírně vpřed, ruce jsou v přirozeném pohybu jako při sprintu.
   - Core zpevněný, trup vzpřímený.
2. Pohyb:
   - Co nejrychleji šlapej na místě (pata lehce nad zemí, kontakt přes špičky).
   - Pohyb by měl být rychlý, malý a intenzivní (ne vysoké kolena).
   - Zapoj i rychlý rytmus rukou, jako při sprintu.
3. Délka trvání:
   - Každý interval trvá 6 sekund maximální rychlostí.
   - Po každém intervalu 30–45 sekund pauza.

⚠️ **Nejčastější chyby:**

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

TRÉNINK C

AKTIVACE PŘED ZÁPASEM

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

🔥 MOBILITA A DECHOVÉ CVIČENÍ

T-SPINE ROTATION (ROTACE HRUDNÍ PÁTEŘE)

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



SQUAT TO STAND

- Rozkroč se na šířku ramen. Předkloň se a chytli se rukama špiček u nohou. Drž se špiček a udělej hluboký dřep. Ve spodní pozici co nejvíce narovnej záda. Poté se zvedej, ale stále si drž špičky nohou

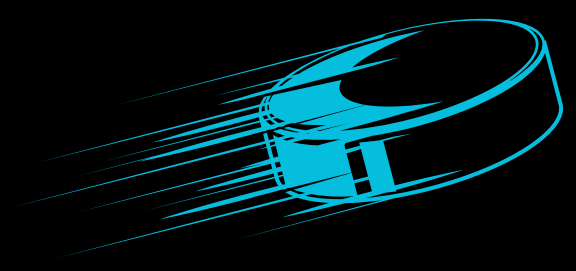


DÝCHÁNÍ VLEŽE (2–3 MIN)

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



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



ZÁPISKY A POZNÁMKY

TRÉNINK C

cvik	zvednutá váha/ počet opakování	poznámky

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