

PROGRAM: Sebavedomá v zrkadle

TÉMA: Ukážky tréningových plánov

Vysvetlenie pojmov:

- Počet opakovaní predstavuje koľkokrát bude pohybová variácia vybraného cviku opakovaná bez prestávky.
- Počet sérií predstavuje koľkokrát bude odcvičený súhrn opakovaní.

Príklad (drepy)

Napríklad: počet opakovaní 15, počet sérií 4

Vysvetlenie: odcvičíš 15 drepov a následne 1-2 minúty oddychuješ a potom ideš znova cvičiť 15 drepov (to je druhá séria), znova oddychuješ a znova cvičíš 15 drepov (to je tretia séria), zas oddychuješ a potom poslednýkrát cvičíš 15 drepov (to je štvrtá séria).

Cviky v tréningových plánoch sú pre príklad.

Ty si vyberaj vždy podľa svojich preferencií z databázy cvikov.

Tréning 1x za týždeň

- 1 cvik na každú svalovú partiu.
- Každý cvik opakuj 3-5 sérií (podľa tvojej kondície a času) a opakovaniami sa pohybuj medzi 10-15 opakovaní.

Príklad tréningu:

Brucho - Crunch In Out ([klikni sem pre video cviku](#))

Chrbát - Hyperextension ([video](#))

Stehná - Curtsy Step Up ([video](#))

Hrudník - Female Push up ([video](#))

Triceps - Body Weight Tricep Extension ([video](#))

Biceps - Drag Curl ([video](#))

Ramená - Around the World ([video](#))

Tréning 2x za týždeň

- Plán rozdel' na vrch tela a spodok tela s bruchom
- Každý cvik opakuj 3 série a opakovaniami sa pohybuj medzi 15-20 opakovaní

Deň 1:

Chrbát - Single Arm Row with Chair ([video](#))

Hrudník - Over Chest "Y" Fly ([video](#))

Ramená - Arnold Press ([video](#))

Biceps - High Curl ([video](#))

Triceps - Cross Body Tricep Press ([video](#))

Deň 2:

Predné stehná - Goblet Squat ([video](#))

Zadné stehná - Hamstring Curl ([video](#))

Zadok - Glute Kickback ([video](#))

Brucho - Dead Bug ([video](#))

Brucho - Plank Shoulder Tap ([video](#))

Tréning 3x za týždeň:

Napríklad:

Skombinuj Tréningový plán 1 a 2 z tohto zoznamu. V jeden deň odcvičíš celé telo, v ďalší deň vrch tela a posledný deň nohy s bruchom.

Tréning 4x za týždeň:

Odtrénuj 2x vrch tela a 2x nohy s bruchom

Kombinovať si to môžeš ako chceš.

Dôležité je:

- 1.) Hýb sa pravidelne
- 2.) Rob to tak, ako ťa to baví
- 3.) Nevynechávaj a cvič každý sval

- Ak v niečom nemáš jasno, spýtaj sa nás.
- Ak nemáš čas ani chuť cvičiť, nevadí. Podstatná je strava a akýkoľvek pohyb. Hlavne nejaký maj.
- Ak chceš, natoč sa ako cvičíš a pošli nám to na kontrolu.
- Pred zostavovaním tréningového plánu si naštuduj dôkladne (viackrát) všetky videá, ktoré som Ti k tomu zaslal.

A nezabúdaj:

Spolu Sme Silnejší