

# TRÉNINKOVÝ PROGRAM

## motorických testů fyzické zdatnosti:

- sedy - lehy,
- kliky,
- shyby na hrazdě.

Tréninková frekvence : 3 – 5x týdně

Doba trvání přípravy : 4 – 10 týdnů

Splnění těchto cvičení vyžaduje adaptaci organismu na silovou zátěž dynamického a vytrvalostního charakteru. Jako prostředky rozvoje jsou vhodné cviky s vlastní vahou těla. U jedinců vykazujících velmi nízkou výkonnost používáme posilovací stroje.

**Příklad tréninku pro začátečníky ( nezvládnou 25 kliků za ½ minuty správnou technikou, 50 leh sedů za 1 minutu a 5 shybů na hrazdě)**

### I. týden

Rozcvičení..... 10 minut

Kliky..... 3x15 (opora na šířku vlastních ramen)

Kliky na bradýlkách.....3x do odmítnutí ) poslední opakování s dopomocí nadlehčením

Zkracovačky = stlačení břicha vleže - crunches.....4 x 20- 25

Crunches na míči.....3 x 15 –20

Shyby nadhmatem.....3 x 1-5 nebo výdrž ve shybu (do odmítnutí)

Sedy - lehy s oporou chodidel 1 série 30 opakování (bez časového omezení)

### II. týden

Vše stejné pouze přidávám 5 – 10 kliků a 5 – 10 leh sedů na cvik a 1 až 2 shyby

### III. + IV. týden

Přidávám 5 kliků a 5 – 10 leh sedů na cvik a 1 až 2 shyby

### V. týden

Přidám 1 až 2 série na cvik + 1 až 2 série shybu podhmatem

Pauza mezi sériemi maximálně 1 minuta. Postupně se snažíme ji zkrátit na 45 – 20 sekund.

### VI. týden

Odpočinek a přechod na trénink pokročilých

### Pokročilí

Sed leh bez opory chodidel.....3x 15 - 25

Zvedání kolen ve visu na hrazdě.....3x 10 opakování

Sedy - lehy bez opory až do sedu..... 2x 25 - 30

Kliky na široko.....3x 15 - 25

Shyby nadhmatem.....3x 4 - 7

Kliky s odrazem.....3 x 10-12

Pomalé kliky.....3x 10 (pomalu dolů 1 vteřina výdrž a pomalu nahoru)