PRŮVODCE CVIČENÍM

PRO ÚPLNÉ ZAČÁTEČNÍKY

Dvoutýdenní tréninkový plán na konci

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PRO ZAČÁTEČNÍKA

DOBA TRVÁNÍ

- 20–30 minut (včetně rozcvičky)

FREKVENCE

- 3x týdně cvičení
- dny s aktivním odpočinkem

STRUKTURA

- zahřátí 5 min: dynamické protažení
- hlavní část 15–20 min: posilování
- protáhnutí 5 min: statický strečink

VYBAVENÍ

PODLOŽKA

ZÁVAŽÍ

TRÉNINKOVÝ PLÁN - TÝDEN 1

PONDĚLÍ - TRÉNINK A

CVIK	SET	OPAKOVÁNÍ
Dřepy	3	10x
Kliky o stěnu	3	10x
Plank	3	20 s

ÚTERÝ

CVIK	SET	OPAKOVÁNÍ
Procházka, nebo chůze na páse	30 min	

STŘEDA - TRÉNINK B

CVIK	SET	OPAKOVÁNÍ
Výpad vzad	3	10x
Přítahy v předklonu	3	10x
Glute bridge	3	15x

ČTVRTEK

CVIK	SET	OPAKOVÁNÍ
Protažení celého těla		

PÁTEK - TRÉNINK C

CVIK	SET	OPAKOVÁNÍ
Dřepy	3	12x
Kliky o stěnu	3	12x
Plank	3	20 s

SOBOTA

CVIK	SET	OPAKOVÁNÍ
Procházka nebo výlet	60+ min	

NEDĚLE

CVIK	SET	OPAKOVÁNÍ
Regenerace		

TRÉNINKOVÝ PLÁN - TÝDEN 2

PONDĚLÍ

CVIK	SET	OPAKOVÁNÍ
Dřepy	3	12x
Kliky o stůl	3	10x
Výpady vpřed	3	12x
Plank	3	30 s

ÚTERÝ

CVIK	SET	OPAKOVÁNÍ
Procházka, nebo chůze na páse	40 min	

STŘEDA

CVIK	SET	OPAKOVÁNÍ
Glute bridge	3	12x
Přítahy v předklonu	3	12x
Jumping jack	3	15x
Plank	3	30 s

ČTVRTEK

CVIK	SET	OPAKOVÁNÍ
Protažení celého těla, mobilita		

PÁTEK

CVIK	SET	OPAKOVÁNÍ
Co nejvíce opakování tréninku A		15 min

SOBOTA

CVIK	SET	OPAKOVÁNÍ
Jízda na kole, plavání nebo procházka		

NEDĚLE

CVIK	SET	OPAKOVÁNÍ
Regenerace		