

Vzorový
**TRÉNINGOVÝ
PLÁN**

Ťahák



Tréning bez vybavenia - 2x do týždňa

TRÉNING 1				
Poradie	Cvik	Počet sérií	Počet opakovaní	Pauza
A)	Dosadnutia na stoličku	3	10 – 12	60 s
B)	Hip thrusty	3	12 – 15	60 s
C)	Zakopávanie s uterákom	2	8 – 10	60 s
D)	Vyvýšené kluky	4	10 – 12	90 – 120 s
E1)	T-zdvihy v ľahu na bruchu	3	12 – 15	30 s
E2)	Mŕtvy chrobák	3	výdrž	60 s

1. TÝŽDEŇ				Dátum:			
1. séria		2. séria		3. séria		4. séria	
záťaž	opakovania	záťaž	opakovania	záťaž	opakovania	záťaž	opakovania

2. TÝŽDEŇ				Dátum:			
1. séria		2. séria		3. séria		4. séria	
záťaž	opakovania	záťaž	opakovania	záťaž	opakovania	záťaž	opakovania
3. TÝŽDEŇ				Dátum:			
1. séria		2. séria		3. séria		4. séria	
záťaž	opakovania	záťaž	opakovania	záťaž	opakovania	záťaž	opakovania
4. TÝŽDEŇ				Dátum:			
1. séria		2. séria		3. séria		4. séria	
záťaž	opakovania	záťaž	opakovania	záťaž	opakovania	záťaž	opakovania

TRÉNING 2

Poradie	Cvik	Počet sérií	Počet opakovaní	Pauza
A)	Výpady vzad	3	10 – 12	90 – 120 s
B1)	Drepy s vyvýšením piat	3	10 – 12	30 s
B2)	B-stance glute bridge	3	12 – 15	90 s
C)	Excentrické kluky	4	8 – 10	90 – 120 s
D1)	Plank na predlaktiach	3	výdrž do zlyhania	30 s
D2)	Y-zdvihy v ľahu na bruchu	3	15 – 20	60 s

1. TÝŽDEŇ
Dátum:

1. séria		2. séria		3. séria		4. séria	
záťaž	opakovania	záťaž	opakovania	záťaž	opakovania	záťaž	opakovania

2. TÝŽDEŇ				Dátum:			
1. séria		2. séria		3. séria		4. séria	
záťaž	opakovania	záťaž	opakovania	záťaž	opakovania	záťaž	opakovania
3. TÝŽDEŇ				Dátum:			
1. séria		2. séria		3. séria		4. séria	
záťaž	opakovania	záťaž	opakovania	záťaž	opakovania	záťaž	opakovania
4. TÝŽDEŇ				Dátum:			
1. séria		2. séria		3. séria		4. séria	
záťaž	opakovania	záťaž	opakovania	záťaž	opakovania	záťaž	opakovania