

TRÉNINGOVÝ PLÁN
PRE
ZAČÍATOČNÍKOV

Ťahák



Základné pojmy

Pre naše potreby budeme v súvislosti s tréningmi rozlišovať nasledovné pojmy:

Tréningový plán – rozpis tréningov na určité dlhšie časové obdobie (napr. 1-2 mesiace)

Tréning – 1 tréningová jednotka – vopred určené cviky s príslušným počtom sérií, opakovaní aj pauzami, odcvičené v rámci uceleného časového úseku (v tabuľke napr. „tréning 1“)

Počet opakovaní – počet vykonaní konkrétneho cviku za sebou bez prestávky

Séria – konkrétny (väčšinou vopred určený) počet opakovaní jedného cviku, po ktorom nasleduje prestávka (pozri stĺpec „pauza“)

Superséria – spojenie 2 a viacerých sérií na rôznych cvikoch, väčšinou odcvičené s kratšou pauzou alebo bez pauzy (len prejdeš z cviku A1 na cvik A2)

Pauza – prestávka medzi jednotlivými sériami

Mikrociklus – všetky tréningy v rámci tréningového plánu, ktoré máš odcvičiť v rámci 1 týždňa

Mezociklus – časové obdobie, počas ktorého nasleduješ jeden tréningový plán (tvorený viacerými mikrociklami, trvá väčšinou 4 – 8 týždňov, resp. podľa potreby)

AKO ČÍTAŤ TRÉNINGOVÚ TABUĽKU?

Tréningy sú v rámci týždňa pomenované číslami – v prípade 2 tréningov do týždňa sú to tréning 1 a tréning 2, v prípade 3 tréningov do týždňa sú to tréning 1, tréning 2 a tréning 3. Cieľom v rámci každého týždňa je odcvičiť všetky tréningy určené na daný týždeň.

Podľa toho, aký variant tréningov si vyberieš (2 alebo 3 x do týždňa), bude tvojou úlohou zvládnuť odcvičiť všetky tréningy v rámci jedného týždňa. Jeden týždeň bude v takom prípade „mikrociklus“. Rovnaký tréningový plán budeš cvičiť niekoľko týždňov (vo všeobecnosti 4 – 8 týždňov) – to bude dokopy tzv. mezociklus. Po uplynutí tohto obdobia je vhodné zhodnotiť uplynulý tréningový plán a vytvoriť si ďalší tréningový mezociklus.

Ako si rozložiť tréningy v rámci týždňa?

V ideálnom prípade si jednotlivé tréningy na týždeň (mikrociklus) rozvrhneš tak, aby si medzi nimi mala cca rovnaký počet oddychových dní. To ti umožní po tréningoch sa lepšie zregenerovať a zároveň organizmus zaťažovať rovnomerne.

Môže to vyzeráť napríklad takto:

Príklad v prípade 3 tréningov za týždeň

Pondelok: tréning 1

Utorok: voľno

Streda: tréning 2

Štvrtok: voľno

Piatok: tréning 3

Sobota: voľno

Nedeľa: voľno

Čo ak sa ti zmenili plány a musíš cvičiť tréningy 2 dni za sebou?

Krátka odpoveď: nevadí :-)

Dlhá odpoveď: Možno zistíš, že druhý tréning sa ti bude cvičiť ťažšie, možno zvládneš menej opakovaní, prípadne nižšiu záťaž na jednotlivých cvikoch, no splnila si základnú podmienku: odcvičila si všetky tréningy v rámci týždňa. Niekedy sa nám v priebehu života menia plány, no to sa stáva. Ak sa rozhodneš nemávnuť nad tým rukou, no budeš aktívne hľadať riešenie, urobila si dôležitý krok na ceste k zmene. Akékoľvek zmeny si vyžadujú určitý stupeň diskomfortu – a to je v poriadku.

Ako čítať tréningový plán?

Pre jednoduchšie pochopenie odporúčame čítať nasledujúce riadky súčasne s tréningovou tabuľkou.

V rámci tréningov sú cviky pomenované písmenami abecedy. Platí, že jedno písmeno abecedy v rámci cvikov je jedna séria, resp. superséria (ak je rovnakých písmeniek za sebou viac – napr. A1, A2).

Cviky označené rovnakým písmenom abecedy v rámci jedného tréningu cvičíš hneď za sebou, resp. s pauzou napísanou po cviku X1. V prípade, že by bolo spojených viacero cvikov (napríklad 3), po cviku X2 zaradíš príslušnú pauzu a pokračuješ cvikom X3.

Príklad 1:

Cvik A) Dosadnutia na stoličku 3 × 10 – 12 opakovaní s pauzou 60 s

Cvik B) Hip thrusty 3 × 12 – 15 opakovaní s pauzou 60 s

Tieto cviky cvičíš tak, že najprv urobíš 10 – 12 opakovaní dosadnutí na lavičku, dáš si 60-sekundovú pauzu (pozri stĺpec Pauza) a následne budeš robiť opäť príslušný počet opakovaní dosadnutí na lavičku, opäť pauza a takto to bude pokračovať, kým ukončíš všetky série (v tom prípade 3) pri danom cviku. Potom prejdeš na cvik B.

Príklad 2:

E1) T-zdvihy v ľahu na bruchu 3 × 12 – 15 s pauzou 30 s

E2) Mŕtvy chrobák 3 × výdrž s pauzou 60 s

Tieto cviky cvičíš tak, že najprv urobíš 12 – 15 opakovaní T-zdvihov v ľahu na bruchu, dáš si 30 sekúnd pauzu a budeš pokračovať výdržou v mŕtvom chrobákoví, po ktorom nasleduje 60-sekundová pauza. Teraz si odcvičila tzv. supersériu. Po uplynutí pauzy písanej po cviku E2 opakuješ opäť cvik E1, dáš si pauzu písanú po E1 a potom cvičíš E2.

Čo ak nepoznáš cviky podľa názvu?

Ku každému cviku si môžeš pozrieť inštruktážne video, kde uvidíš, ako by malo vykonanie vyzerieť. Všímaj si poznámky v rámci videa, v ktorých nájdeš základné pravidlá pri cvičení konkrétneho cviku.

Pamätaj, že samotné technické vykonanie ovplyvňuje množstvo faktorov, ako napríklad dĺžka tvojich končatín v porovnaní s trupom, pomer dĺžky jednotlivých kostí medzi sebou či individuálne anatomické odlišnosti.

Čo si zapamätať?

Cviky označené rovnakým písmenom abecedy v rámci jedného tréningu cvičíš hneď za sebou, resp. s pauzou napísanou po cviku X1. V prípade, že by bolo spojených viacero cvikov (napríklad 3), po cviku X2 zaradiš príslušnú pauzu a pokračuješ cvikom X3.

AKO BUDEŠ ZAZNAMENÁVAŤ PROGRES V TRÉNINGU?

Aby si si bola istá, že v cvičení napreduješ a spĺňať jednu zo základných podmienok k tomu, aby si sa v cvičení zlepšovala, budovala svaly, a teda TVAROVALA POSTAVU, musíš dodržiavať pravidlo tzv. progresívneho preťažovania. V praxi to znamená zvládnuť na každom ďalšom tréningu o niečo viac, než si zvládla na tréningu predtým. Môžeš pridať opakovania, pridať záťaž, skrátiť pauzu, prípadne pridať celú sériu.

Dátum:

1. séria		2. séria		3. séria		4. séria	
záťaž	opakovanie	záťaž	opakovanie	záťaž	opakovanie	záťaž	opakovanie

Vyššie je úryvok (príklad) z tréningovej tabuľky, do ktorej si budeš zaznamenávať každý tréning (do príslušného tréningového týždňa).

Čo znamenajú jednotlivé stĺpce?

1. séria, 2. séria..... – poradie série (tam, kde máš robiť iba 3 série, je tabuľka čierna)

Záťaž:

sem budeš zapisovať príslušnú tréningovú záťaž. Ak budeš robiť cvik s vlastnou hmotnosťou, môžeš využiť napríklad skratku „bw“ ako „bodyweight“, použiť môžeš aj rôzne pomôcky, pri ktorých hmotnosť nepoznáš, ale zapíšeš si napríklad „batoh s 2 konzervami“ a pod.

Pri cvikoch, kde nemôžeme presne stanoviť záťaž (napr. TRX príťahy), si môžeš zaznamenať nejakým spôsobom napríklad dĺžku popruhov – aby si ho vedela nastaviť približne rovnako, resp. postupne si robiť cvik náročnejším.

Opakovania:

píšeš počet opakovaní, ktoré si s danou záťažou zvládla v danej sérii. Pri unilaterálnych cvikoch (ktoré cvičíš najprv na jednu, potom druhú stranu – napríklad výpady v chôdzi) píšeš vždy počet opakovaní na 1 nohu/ruku/stranu (teda ak urobíš 10 výpadov na pravú nohu a 10 výpadov na ľavú nohu, zapíšeš 10, nie 20). Rovnakým spôsobom je písaný aj tréningový plán.