

KRUHOVÝ TRÉNINK - POSILOVÁNÍ

popis provedení, cviků a sestav

ROZCVIČENÍ

Před samotným kruhovým tréninkem provedeme rozcvičení pro zahřátí svalů a zlepšení kloubní pohyblivosti - aktivaci organismu. Rozcvičení se provádí dynamicky - rozcvička + chůze, běh, poskoky.

PROTAŽENÍ

Po dokončení vlastního kruhového tréninku je nutné svalové partie protáhnout při strečinku do krajních poloh bez překročení prahu bolesti.

DYNAMICKÝ TRÉNINK

Dynamické provedení slouží pro posílení tzv. rychlých svalových vláken. Provedení cviku by mělo být spíše "švihové - rychlé". Řazení cviků v sérii by mělo střídát svalové partie pro komplexní zatížení.

DBEJTE NA SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA, PRAVIDELNÝ DÝCHÁNÍ A DÝCHÁNÍ - VE VĚTŠINĚ PŘÍPADŮ = UVOLNĚNÍ NÁDECH / ZATÍŽENÍ VÝDECH

základní parametry	rozsah	poznámka
rozcvičení	10 min.	dynamická rozcvička všech partií těla
délka tréninku	40 - 75 min.	včetně rozcvičení a protažení
délka cviku	15 až 30 sec.	dle trénovanosti, únavy, počtu cviků/sérií
počet cviků	6 až 9 v sérii	9 cviků v sérii zatíží maximum svalových partií
počet sérií	3 až 6	dle trénovanosti, únavy, počtu cviků/sérií
tepová frekvence	120 až 140 tepů	orientační hodnota TF
odpočinek	1 až 3 min.	mezi sériemi, mezi cviky bez pauzy
protažení	10 min.	závěrečné protažení po posilování

NÁVRH SESTAV

1. SESTAVA

č.	cvik	partie
1	ŽHAVÉ UHLÍKY	stehna
2	KLIK NA MÍČI	prsa
3	METRONOM	šikmé břišní
4	BANÁN HMIT	záda
5	HORELEZEC ŠIKMÝ	hýždě
6	BROUK	celý korpus
7	SVÍČKA	přímé břišní
8	OTOČKY	koordinace
9	SVÍCEN	mezilopatky

3. SESTAVA

č.	cvik	partie
1	VZPOR-SKOK	celý korpus
2	VĚČKO HMIT	přímé břišní
3	DŘEPA NA JEDNÉ NOZE	stehna
4	KLIK DO STRAN	prsa
5	OHÝBÁNÍ ZÁPĚSTÍ	předloktí
6	PŘITAHOVÁNÍ LOKTŮ	mezilopatky
7	DOTÝKÁNÍ PAT	šikmé břišní
8	BĚH NA ŠPIČKÁCH	lýtka
9	POSTUPNÝ KLIK	triceps

5. SESTAVA

č.	cvik	partie
1	BĚH NA ŠPIČKÁCH	lýtka
2	KLIK JEDNORUČ KLEČMO	prsa
3	SVÍČKA	přímé břišní
4	ROTACE ZÁPĚSTÍ	předloktí
5	ŽHAVÉ UHLÍKY	stehna
6	KLIK V LŽE NA BOKU	triceps
7	ZVEDÁNÍ PÁNVE	záda
8	SVÍCEN	mezilopatky
9	PŘITAHOVÁNÍ ŠPIČEK	holeně

2. SESTAVA

č.	cvik	partie
1	ŠVIHADLO	celý korpus
2	KROUŽENÍ RAMEN	trapéz
3	HMYT NA BOKU	šikmé břišní
4	KLIK ZÁDY NA ZEMI	triceps
5	ZVEDÁNÍ PÁNVE	záda
6	VÝPONY NA ŠPIČCE	lýtka
7	BICEPSOVÉ ZDVIHY	biceps
8	PŘITAHOVÁNÍ KOLENE	hýždě
9	PŘITAHOVÁNÍ ŠPIČEK	holeně

4. SESTAVA

č.	cvik	partie
1	KOZÁČEK	celý korpus
2	SED-LEH ŠIKMÝ	šikmé břišní
3	KLIK NA MÍČI	prsa
4	HORELEZEC PŘÍMÝ	hýždě
5	TLAKY NA RAMENA	ramena
6	ROTACE TRUPU	záda
7	VÝPADY DOPŘEDU	lýtka
8	ZVEDÁNÍ PAŽÍ	mezilopatky
9	KLIK V LŽE NA BOKU	triceps

6. SESTAVA

č.	cvik	partie
1	ŠVIHADLO	koordinace
2	PŘÍTAHY K BRADĚ	trapéz
3	SED-LEH ŠIKMÝ	šikmé břišní
4	POSTUPNÝ KLIK	triceps
5	PŘEDKLON V KLEČE	záda
6	VÝPADY DO BOKU	lýtka
7	PŘITAHOVÁNÍ KOLENE	hýždě
8	PŘEDPAŽOVÁNÍ VLEŽE	prsa
9	ŽHAVÉ UHLÍKY	stehna

DATABÁZE CVIKŮ

CELÝ KORPUS A KOORDINACE			
LAVIČKA/PLANK	celý korpus	VZPOR-SKOK	celý korpus
KOZÁČEK	celý korpus	MIMINO	celý korpus
KLIK	celý korpus	BROUK	celý korpus
ANGLIČÁK	celý korpus	ŠVIHADLO	koordinace
JACÍK	celý korpus	HRBENÍ	koordinace
ŠVIHADLO	celý korpus	OTOČKY	koordinace

TRUP			
KLIK NA MEDICINBALU	prsa	KLIK NA BRADLECH	prsa
KLIK NA MÍČI	prsa	KLIK DO STRAN	prsa
KLIK JEDNORUČ KLEČMO	prsa	PŘEDPAŽOVÁNÍ VLEŽE	prsa
SED-LEH PŘÍMÝ	přímé břišní	VIS NA HRAZDĚ 1	přímé břišní
MIKRO SED-LEH	přímé břišní	SVÍČKA	přímé břišní
VĚČKO VÝDRŽ	přímé břišní	ZVEDÁNÍ PÁNVE	přímé břišní
VĚČKO HMIT	přímé břišní	PŘITAHOVÁNÍ KOLEN	přímé břišní
SED-LEH ŠIKMÝ	šikmé břišní	HMYT NA BOKU	šikmé břišní
VIS NA HRAZDĚ 2	šikmé břišní	DOTÝKÁNÍ PAT	šikmé břišní
METRONOM	šikmé břišní		
KROUŽENÍ RAMEN	trapéz	PŘÍTAHY K BRADĚ	trapéz
ZVEDÁNÍ PAŽÍ	mezilopatky	ZAPAŽOVÁNÍ	mezilopatky
UPAŽOVÁNÍ	mezilopatky	PŘITAHOVÁNÍ LOKTŮ	mezilopatky
SVÍCEN	mezilopatky		
BANÁN VÝDRŽ	záda	PŘEDKLON V KLEČE	záda
BANÁN HMIT	záda	SHYB NA HRAZDĚ	záda
ZVEDÁNÍ PÁNVE	záda	ROTACE TRUPU	záda

HORNÍ KONČETINY			
KLIK NA BRADLECH	ramena	VYTÁČENÍ PŘEDLOKTÍ	ramena
TLAKY NA RAMENA	ramena	UPAŽOVÁNÍ	ramena
BICEPSOVÉ ZDVIHY	biceps		
KLIK NA PŘEDLOKTÍ	triceps	KLIK ZÁDY NA ZEMI	triceps
KLIK ZÁDY NA LAVIČKÁCH	triceps	KLIK PODHMATEM	triceps
POSTUPNÝ KLIK	triceps	KLIK V LŽE NA BOKU	triceps
NAVÍJENÍ	předloktí	OHÝBÁNÍ ZÁPĚSTÍ	předloktí
ROTACE ZÁPĚSTÍ	předloktí		

DOLNÍ KONČETINY			
HOROLEZEC PŘÍMÝ	hýždě	PŘITAHOVÁNÍ KOLENE	hýždě
HORELEZEC ŠIKMÝ	hýždě		
DŘEPLY	stehna	ŽHAVÉ UHLÍKY	stehna
DŘEPLY NA JEDNÉ NOZE	stehna	VÝSKOKY NA LAVIČKU	stehna
SUMO DŘEPLY	stehna		
PŘITAHOVÁNÍ ŠPIČEK	holeně		
VÝPONY NA ŠPIČCE	lýtka	VÝPADY DO BOKU	lýtka
VÝPADY DOPŘEDU	lýtka	BĚH NA ŠPIČKÁCH	lýtka