**Následující tři tréninky jsou koncipovány na cvičení bez potřeb sportovního vybavení, tzn. na doma a představují minimum, které byste měli jedenkrát týdně odcvičit.**

**Samozřejmě lze tyto tréninky odcvičit v systému: 3 dny (každý den jeden trénink) 1 den pauza a následně celý cyklus zopakovat. To představuje 6 tréninkových jednotek. Předesílám, že to ještě nikoho nezabilo.**

**V případě, že má někdo možnost chodit do posilovny a nebude si vědět rady, nebo má jiné možnosti doma (TRX, hrazda, míče, apod.) kontaktujte mne na email:**

m.gondek@sportovistechrudim.cz . **Vyřešíme individuálně.**

**Trénink 1.** HRUDNÍK (pomůcky: židle, lavička)

Počet sérií: **4-5x** (podle subjektivního pocitu zvládnutí)

IOMC: **30s**

IOMS: **3min**

1.kliky na široko **12x**

2. kliky, dlaně u sebe **10x**

3. kliky hlavou dolů **8x**

4. kliky (normální) **10x**

5. kliky hlavou nahoru **15x**

6. statická výdrž v kliku **20sec**

**Videa:**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=H4kWo6MbFV8>

2. <https://www.youtube.com/watch?v=-mv9zLuqiOE>

3. cca od 55sec <https://www.youtube.com/watch?v=SKPab2YC8BE>

4. <https://www.youtube.com/watch?v=Eh00_rniF8E>

5. <https://www.youtube.com/watch?v=Z0bRiVhnO8Q> (doma můžete využít kuchyňské židle)

6. <https://www.youtube.com/watch?v=dFS6gFFnHPk>

**Core „kolotoč“**

**Počet kol: 2x**

**IZ: 20sec**

**IOMC: 10sec**

**IOMS: 1min**

1. <http://svetcviku.cz/?p=cvik&id=285&nazev=Zvedani+trupu+a+nohou+vleze+na+brise+ve+vzpazeni>

2. <https://www.youtube.com/watch?v=9Q0D6xAyrOI> (vlevo nebo vpravo)

3. <https://www.youtube.com/watch?v=wgaIH-0rvQw>

4. <https://www.youtube.com/watch?v=9Q0D6xAyrOI> (vpravo nebo vlevo)

5. <https://www.youtube.com/watch?v=YuVr-YPGRUI>

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Trénink 2.** NOHY

Počet sérií: **5x**

IOMC: **30s**

IOMS: **3min**

1. hluboký dřep s rukama za hlavou **20x**

2. Laterální dřepy L/P **12x**

3. výpony na lýtka L/P **15x**

4. výpady L/P **10x**

5. dřepy s výskokem **15x**

6. mountain climber **30x**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=eDEUdZ9WQP8>

2. <https://www.youtube.com/watch?v=J1JwEN32nCQ> (ruce za hlavou)

3. <https://www.youtube.com/watch?v=Tla2ScHQgu0>

4. <https://www.youtube.com/watch?v=7SMzPn4LGjQ> (ruce za hlavou, popř. jednoručky

 v ruce)

5. <https://www.youtube.com/watch?v=DeTBwEL4m7s>

6. viz: <https://www.youtube.com/watch?v=lvaQcFaxL00>

**+ CORE kolotoč, 3x, IZ 20“, IOMC 10“, IOMS 1´**

**Trénink 3.** KOMPLEXNÍ

Počet sérií: **5x**

IOMC: **20s**

IOMS: **2min**

1. Core deska **30s**

2. dřepy s rukama za hlavou **25x**

3. výpady **15x L/P**

4. kliky **15x**

5. leh na zádech, zvedání nohou **15x**

6. mountain climbers **20x L/P**

7. „pike“ kliky **10x**

Video

1. <https://www.youtube.com/watch?v=TvxNkmjdhMM>

2. <https://www.youtube.com/watch?v=GPgVQaUhETE>

3. <https://www.youtube.com/watch?v=HacUpgo8h80>

4. <https://www.youtube.com/watch?v=0-k1CkNGb4U>

5. od 55sec <https://www.youtube.com/watch?v=xqTh6NqbAtM>

6. <https://www.youtube.com/watch?v=lvaQcFaxL00>

7. <https://www.youtube.com/watch?v=sposDXWEB0A>