



MĚSÍČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN na domácí cvičení

ŽIJ-ZDRAVĚ.cz

PRAVIDELNÝ POHYB JE POTŘEBA I V DOBĚ KORONAKRIZE, NENECHÁME SE ZASTAVIT! 😊

Připravila jsem pro Vás tento tréninkový plán na domácí cvičení. Tento tréninkový plán je na celý měsíc! Budete mít na každý den, připravenou sérii cviků, které je v daný den potřeba zvládnout. Začnete tradičně zlehka a postupně budete zátěž zvyšovat i přesto to nebude nic co se nedá zvládnout. Nejdůležitější je najít si **každý den, alespoň chvíli a udělat něco pro sebe a své zdraví!** Ze začátku to bude celkem jednoduché, ale nebojte na konci budete překvapeni svými výsledky a tím co zvládnete!



1. – 7. den / každý cvik vždy 30 sec s 30 sec pauzou a vždy 3x opakovat!

běh na místě
s koleny nahoru
dřepy
vzpor na předloktí
(výdrž)
leh - sed

1.

intenzivní běh
na místě (sprint)
dřepy v rozkročení
vzpor na předloktí na
jedné noze
sed s tlakem rukou do
kolen

2.

„angličák“ bez výskoku
a bez kliku
výpady vpřed, střídavě
levá – pravá
vzpor na předloktí
(výdrž)
leh na zádech – a při-
tahování loket – koleno
(opačné)

3.

„jumping jack“ – vý-
skok s roznožením
výpady vzad, střídavě
levá - pravá
kliky na kolenu
leh na zádech – po-
stupné natahování
nohou z přednožení

4.

„angličák“ s klikem, ale
bez výskoku
přenášení váhy z jedné
nohy na druhou
v rozkročení
vzpor s unožováním
pokřmo
sed a rotace v mírném
záklonu + nohy na
zemi

5.

kompletní „angličák“
(s výskokem a klikem)
zakopávání v kleku
přechod ze vzporu na
předloktí do vzporu na
natažených pažích
sed a rotace v mírném
záklonu + nohy nad
zemí

6.

30 minut
aerobní aktivity
(rychlá chůze,
pomalý běh...)

7.

8. – 30. den

ODPOČINEK

8.

**každý cvik vždy
45 sec
s 30 sec pauzou
a vždy 3x opakovat**

9. – 15.

ODPOČINEK

16.

**každý cvik vždy
60 sec
s 30 sec pauzou
a vždy 3x opakovat**

17. – 23.

ODPOČINEK

24.

**každý cvik vždy
60 sec
s 30 sec pauzou
a vždy 4x opakovat**

25. – 30.