



Motivation

Komplexní tělo s minimem času

Ukázka 1 týdne hybridního
programu s 5 tréninky týdně.

Discipline

Upozornění:

Tento materiál vznikl za účelem edukace a slouží jako příklad toho, jak může vypadat 1 týden hybridního tréninku pro komplexní rozvoj síly, hypertrofie, explozivní síly a vytrvalostních schopností.

Tento tréninkový týden pochází z mého vlastního tréninku.

Výběr cvičení je vhodný buď do posilovny, nebo domácí posilovny, kde máš k dispozici olympijskou osu, stojan, kotouče, jednoruční činky nebo kettlebells a odporovou gumu.

Enjoy 💪

PONDĚLÍ - Síla

Cílem tohoto tréninku je rozvoj silových schopností (2 cviky), hypertrofie (4 cviky) a síly středu těla (1 cvik). Tento trénink je zamýšlený jako těžší silový trénink.

U cviků A1 a A2 je cílem vypracovat se do těžké hmotnosti na 3 a 4-6 opakování
U cviků B1,B2,B3, C1,C2, použij takovou hmotnost, aby jsi cítil pálení svalů a pracoval na hraně možností s (0-2 opakováními v rezervě)

Celkem 5-7 cvičení
délka cca 30-45 minut

@HOLYSTIC.TRAINING

PONDĚLÍ - Síla

A1: Back Squat 4x3 @80-85% z 1RM

Pauza 1 min

A2: Chin Up 4x 4-6

Pauza 1 min

B1: Single Leg Romanian Deadlift 3x8-10

Pauza 30-45 sekund

B2: Half Kneeling Dumbbell Press 3x8-10

Pauza 30-45 sekund

B3: Band Chops 3x10

Pauza 45-60 sekund

Volitelný finisher:

C1: Dumbbell Rotating Biceps Curls 3x10

Pauza 30-45 sekundy

C2: BAnd Triceps Push Down 3xMax

Pauza 30-45 sekund

UTERÝ- vytrvalost (chůze, běh, kolo...)

U tohoto tréninku máš na výběr 2 možnosti, buď zvolíš lehký vytrvalostní trénink anebo náročnější HIIT trénink.

Oba tréninky můžeš absolvovat buď formou běhu anebo na kole.

Nezapomeň se před tréninkem rozcvičit aby jsi z něho vytěžil maximum.

UTERÝ- vytrvalost (chůze, běh, kolo...)

Běh

A: 7-10 minut rychlá chůze nebo Jogging
pro rozcvičení

B: 20-40 min v lehkém tempu (Zóna 2)

C: 7-10 minut rychlá chůze nebo Jogging
pro zklidnění

Verze 2: Intervaly - pro rozvoj VO2 max

A: 7-10 minut rychlá chůze nebo Jogging
pro rozcvičení

B: 3-4 serie

4 minuty běh @náročné tempo (Z3-Z4)

4 minuty běh/chůze @lehké tempo (Z1-Z2)

C: 7-10 minut rychlá chůze nebo Jogging
pro rozcvičení

*(na kole může být stejný trénink, jen
absolvuj před intervalama a po nich 10-30
minut jízdu v lehkém tempu Z1-Z2)

STŘEDA - Síla

Cílem tohoto tréninku je rozvoj silových schopností (2 cviky), hypertrofie (3 cviky) a síly středu těla (1 cvik). Tento trénink je zamýšlený jako těžší silový trénink.

U cviků A1 a A2 je cílem vypracovat se do těžké hmotnosti na 3 a 6-8 opakování

U cviků B1,B2,C2, použi takovou hmotnost, aby jsi cítil pálení svalů a pracoval na hraně svých možností s (0-2 opakováními v rezervě)

Celkem 6 cvičení

délka cca 30-35 minut

STŘEDA: síla

A1: Deadlift 4x3 @80-85% z 1RM

Pauza 1 min

A2: Bench Press 4x 6-8 @70-85% z 1RM

Pauza 1 min

B1: Goblet Walking Lunges 3x8-10

Pauza 30-45 sekund

B2: Single Arm Kettlebell Row 3x8-10

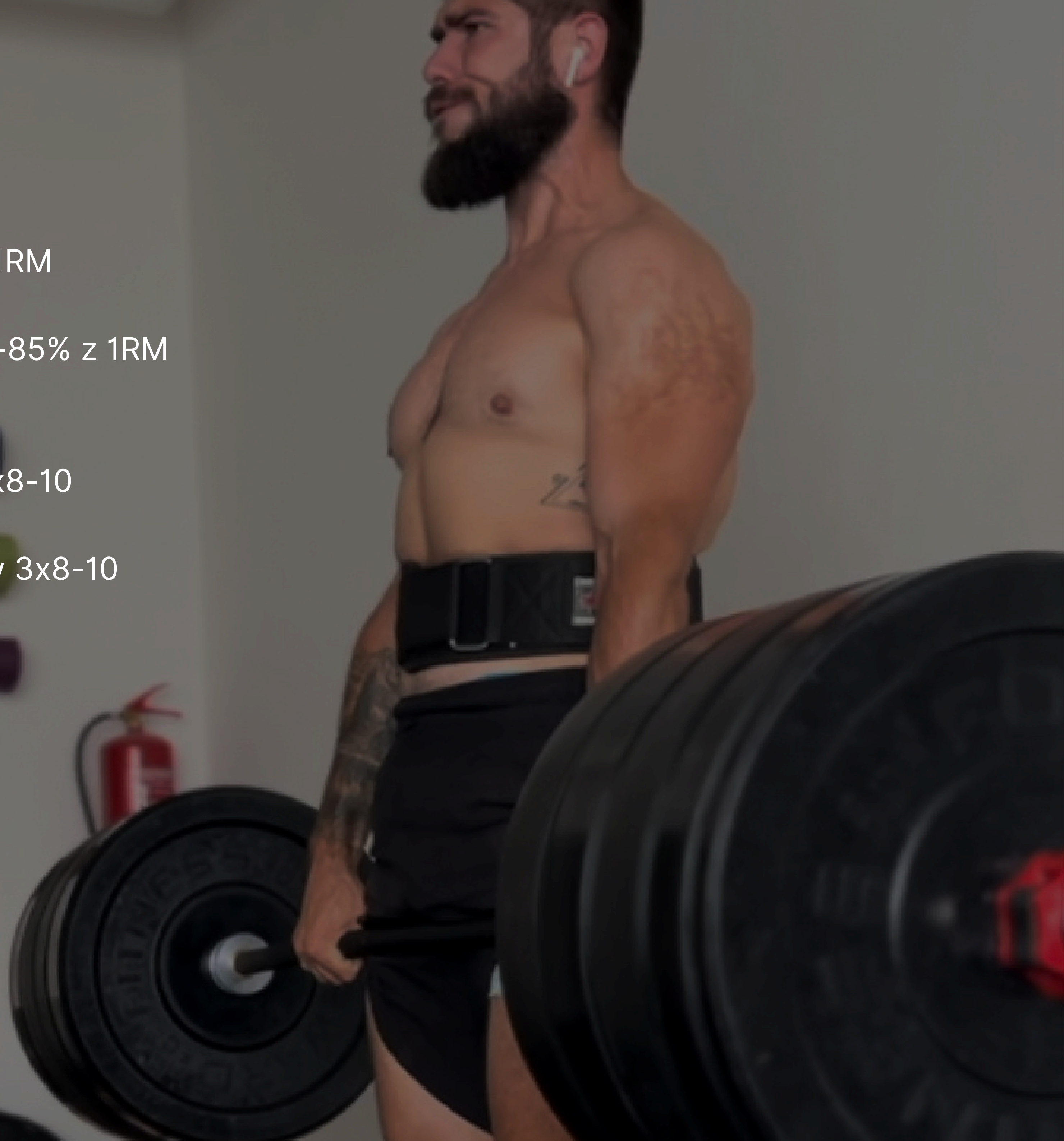
Pauza 30-45 sekund

C1: Mountain Climbers 3x20

Pauza 30-45 sekund

C2: Band Pull Aparts 3x15

Pauza 30-45 sekund



ČTVRTEK- Odpočinek

Úplně si odpočiň nebo se věnuj sobě a rodině... 😊



PÁTEK - Síla

Cílem tohoto tréninku je rozvoj explozivní síly (2 cviky), hypertrofie (2 cviky) a síly středu těla (1 cvik).

U cviků A1 a A2 je cílem maximální rychlost pohybu “explozivní” pohyb. Pracuj proto s lehkou zátěží nebo si zjednoduš kliky například kliky o bednu.

U cviků B1, B2, B3, použij takovou hmotnost, aby jsi cítil pálení svalů a pracoval na hraně svých možností s (1-2 opakováními v rezervě)

Navíc je tady zahrnut kondiční finisher s vlastní váhou těla pro rozvoj střednědobé vytrvalosti bez nutnosti náčiní “CrossFit style workout.

Celkem 6 cvičení + finisher
délka cca 30-40 minut

PÁTEK- síla

A1: Russian KB Swings 4x8-10 @

Pauza 1 min

A2: Plyo Push Ups 4x8-10

Pauza 1 min

B1: Goblet Lateral Lunge 3x8-10/každá
noha

Pauza 30-45 sekund

B2: Band Face Pullss 3x12-15

Pauza 30-45 sekund

B3: Band Pallof Press 3x10-12/každá

Pauza 45-60 sekund

C1: Kondička s vlastním tělem

7-10 minut

10 dřepů s výskokem

10 Angličáků

10 Sed Lehů



BETWEEN
THE BARS

— PHOTOGRAPHY —

SOBOTA- dlouhá vytrvalost (chůze, běh, kolo...)

Cílem tohoto tréninku je pracovat dlouhou dobu v pomalém vytrvalostním/aerobním tempu.

Trénink můžeš absolvovat buď formou chůze, běhu anebo na kole... (nebo si vyber klidně inline brusle volba je na tobě 😊)

Nezapomeň se před tréninkem rozcvičit aby jsi z něho vytěžil maximum.



SOBOTA - dlouhá vytrvalost (chůze, běh, kolo...)

Chůze/běh 60+ min v lehkém tempu
(zóna 1-2 srdečního tepu)

Kolo 90+ min v lehkém tempu (zóna 1-2)

*lehké tempo = musíš být schopný plynule
mluvi.

NEDĚLE- Odpočinek

- úplný odpočinek
- protažení
- mobilita
- sauna/masáž/ výřivka
- meditace/vizualizace

Věnuj se sobě a rodině.

Doporučuji tento Den využít pro plánování dalšího týdne.

Můžeš si taky rozplánovat nebo připravit jídlo na následující týden.



Vysvětlivky:

1RM = 1repetition maximum, tedy ejvyšší
hmotnost, kterou zvedneš na 1
opakování

Hypertrofie - svalový růst

VO2 max - maximální kapacita plic

4x3 - 4 série x 3 opakování

u jednostranných cvičení je zadán počet
opakování pro obě strany

Z1-Z2 - zóna srdečního tepu 1-2

Z3-Z4 - zóna srdečního tepu 3-4

Čtení tréninků

Tento tréninkový program pozůstává ze superserii A1-A2, B1-B2-B3, C1-C2...kdy vykonáš 2-3 cvičení mezi kterými odpočíváš po zadanou dobu (odpočinek) Pro cviky, kde cvičíš s vyšší hmotností použitím delší pauzy, pro cviky s lehčími hmotnostmi použi kratší pauzy.

Všechny silové tréninky jsou "Fullbody" ted' procvičíš celý tělo a obsahují pohybové vzory jako dřep, kyčelní ohyb, tlaky, tahy, core...

Zadání tréninků obsahuje jen předpis tzv." Pracovních sérií, tedy těch sérií, které máš vykonat. Před pracovními sériemi každého cvičení doporučuji vykonat minimálně 1-2 rozcvičovací série s lehčími hmotnostmi. v rozcvičovacích sériích dokončen ůžeš používat i nižší počty opakování.

Před každým tréninkem doporučuji se důkladně rozcvičit můžeš se poválet na foam rolleri pak si dát mobilitu, nebo začni už cvičit konkrétní pohybové vzory s vlastní váhou a v průběhu pauzy rozhýbej klouby a svaly, terén tě limitují (rychlejší a časově efektivnější způsob).

Čtení tréninků

1RM = 1repetition maximum, tedy nejvyšší hmotnost, kterou zvedneš na 1 opakování

Hypertrofie - svalový růst

VO2 max - maximální kapacita plic

4x3 - 4 série x 3 opakování

u jednostranných cvičení je zadán počet opakování pro obě strany.

Vytrvalostní tréninky. Tento program obsahuje pro příklad rozvoje vytrvalosti modality běh anebo cyklistiku. Praktik můžeš použít jakoukoliv aktivitu, která tě napadne, která zlepšuje tvoje vytrvalostní schopnosti. Před každým tréninkem doporučuji důkladně se rozcvičit. Jako absolutní minimum považuji rychlou chůzi jako warm up před během, nebo pomalé šlapání na kole. Zařadit můžeš taky "rollovaní na foam rolleri a rozvoj mobility s prvky dynamického strečinku.

Máš nějaké otázky nebo dotazy?

Napiš mi zprávu nebo pošli
email na:

holystictraining@gmail.com

Mira Holý 🤗