

3 TRÉNINKY TÝDNĚ STAČÍ!

když víš, jak na to!

Pro komplexní rozvoj síly, svalů, vytrvalosti,



Většina zanepřázdněných lidí:

1. Bud' nedělá pro sebe nic, protože "nemají čas".

2. Anebo dělají něco, co nefunguje.

Například:

🏃 Hodě lidí běhá, ale nemá sílu.

💪 Nebo zvedají váhy, ale sotva doběhnou pro dítě do školky.

⌚ A přitom jim stačí jen 3 správně nastavené tréninky týdně... pro sílu, vytrvalost, zdraví i tělo které funguje!

Řešení může být hybridní trénink!

Hybridní trénink = síla + vytrvalost v jednom

3 tréninky týdně, které rozvíjí:

- ✓ Sílu
- ✓ Kondici
- ✓ Zdraví kloubů
- ✓ A postavu, která nejen vypadá dobře – ale i funguje!!

Jak vypadá takový program:

Pondělí – Silově dominantní trénink:

Zapoj základní cviky jako dřep, mrtvý tah, klik, shyby, core na cca 40–60 minut.

Středa – Sílově-kondiční mix:

Kruhový trénink s vlastní vahou a činkou + HIIT na konci (například Air Bike nebo veslování)

Pátek/Sobota – Vytrvalost + core:

- deší trénink nebo Intervaly: chůze, běh, kolo, veslování, plavání, turistika...

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.

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

Enjoy 💪

Pondělí - Sílově dominantní trénink

Mobilita + danmický strečink- 10-12 min

1-2 cviky síla - 10-14 min

2-3 cviky hypertrofie - 10 min

1-2 asistenční cviky - 5-10 min

Zklidnění - bráničné dýchání- 3-5 min

Celkem 5-7 silových cvičení

délka cca 45-60 minut

@HOLYSTIC.TRAINING

PONDĚLÍ - Silově- dominantní trénink

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

Pauza 1 min

A2: Chin Up 4x 3

Pauza 1 min

B1: Single Leg Romanian Deadlift 3x8-10

Pauza 30-45 sekund

B2: Half Kneeling Dumbell Press 3x8-10

Pauza 30-45 sekund

B3: Band Chops 3x10

Pauza 45-60 sekund

C1: Dumbell Rotating Biceps Curls 3x10

Pauza 30-45 sekundy

C2: BAnd Triceps Push Down 3xMax
opakování

Pauza 30-45 sekund



BETWEEN
THE PADS

BTD

@HOLYSTIC.TRAINING

Středa- Sílově-kondiční mix:

Mobilita + danmický strečink- 10-12 min

1-2 cviky síla - 10-14 min

2-3 cviky hypertrofie - 10 min

1-2 asistenční cviky - 5-10 min

Zklidnění - bráničné dýchání- 3-5 min

Kondice - HIIT (Air Bike, veslovací
trenažer, sáně, běh...)

Celkem 5-7 silových cvičení + kondička
délka cca 45-60 minut

@HOLYSTIC.TRAINING

STŘEDA: Sílově- kondiční mix:

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

Pauza 1 min

A2: Close Grip Bench Press 4x3 @80-85%
z 1RM

Pauza 1 min

B1: Dumbell 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

Kondice - HIIT

6-8x 30 sekund Air Bike @RPE8

30 sekund Pauza

Pátek/Sobota- Vytrvalost + core:

Cvičí Core 10 min

Delší trénink nebo Intervaly: chůze, běh,
kolo, veslování, plavání, turistika... 60-
90min

@HOLYSTIC.TRAINING

PÁTEK/SOBOTA - dlouhá vytrvalost (chůze, běh, kolo...)+ Core

A1: 3x 10 Deadbug, 30 sekund Pauza

A2: Side Plank Hold, 30-60 sekund
Pauza

B

Možnost 1: plavání 30-45 minut

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

Možnost 3: Kolo 90+ min v lehkém tempu
(zóna 1-2)

*lehké tempo = musíš být schopný/á
plynule mluvit.

@HOLYSTIC.TRAINING

Vysvětlivky:

Pondělí: **cíl síla + hypertrofie**

Středa: **cíl síla + hypertrofie + kondice**

Pátek/Sobota: **cíl Síla středu těla +
základní vytrvalost**

Vysvětlivky:

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

Hypertrofie - svalový růst

VO2 max - maximální kapacita plic

4x3 - 4 série x 43 opakování

u jednostranných cvičení je zadán počet
opakování pro obě strany

-

@HOLYSTIC.TRAINING

Máš nějaké otázky nebo dotazy?

Napiš mi zprávu nebo pošli
email na:
holystictraining@gmail.com

Mira Holý 😊