

Čechy - příklad posilovacího tréninku (Kladno) „OHROMNÁ LEGRACE“

Pravidla hry:

1. Musíte cvičit pětkrát týdně.
2. Program musíte dokončit každý den - pokud ne najednou, potom ve dvou či třech jednotkách.
3. Po určení maximální váhy pro 1 opakování v každém cviku se musíte držet předepsaných sérií, opakování a intenzity.

Ve dnech označených „činka“ nebo „jednoručky“ mají být všechny cviky-až na výjimky prováděny s tímto náčiním. Údaje pod termínem „intenzita“ jsou procenta maximální váhy, kterou dokážete jednou zvednout (pokud je vaše maximum 85 kg a máte cvičit 60%, násobte $0,6 \times 85 = 51$ kg). Rozsahy pro opakování a intenzitu považujte za postupné zvyšování sérií v daném cviku (např. u 2. cviku 1. dne bude vaše první série se 40% maxima pro 4 opakování, a poslední série s 50% maxima pro 10 opakování). Cviky bez rozsahů intenzity mají být prováděny s tělesnou váhou.

1. týden

Cvik	Série	Opakování	Intenzita	
<i>1.den – velká činka</i>				
Bicepsový zdvih		5	14-10	40-50%
Přítah k bradě středním hmatem		4	10	40-55%
Tricepsová extenze v sedě		4	14-10	50-65%
Přítah k bradě širokým hmatem		4	12-10	30-45%
Shyby		4	8	-
Dřep a tlak		4	10-8	40-55%
Dřep		4	10	40-55%
Výskoky ze dřepu		4	10-8	30-35%
<i>2.den – jednoručky</i>				
Vysoký výtah		4	14-12	40-55%
Přítah k bradě		4	12-10	40-55%
Dřep a tlak		4	10-8	40-55%
Přítah v předklonu		4	12-10	45-60%
Silový trh		4	10	40-55%
Kliky		4	15	-

Poskoky ve dřepu	4	25-20	30-45%
Dřep	4	10	30-45%
<i>3.den – velká činka</i>			
Tlak za krkem – střední úchop	4	12-8	30-50%
– široký úchop	4	12-10	30-45%
Výrazový tlak středním úchopem	6	10	40-50%
Shyby	4	8	-
Poskoky ve dřepu	3	25-20	40-50%
Výskoky ze dřepu	4	10-6	30-45%
<i>4.den – jednoručky</i>			
Tlak v lehu	4	12-10	40-55%
Zapažování	5	14-12	40-50%
Výrazový tlak	5	10-8	50-65%
Výstupy	2	10	40-45%
Upažování v předklonu	4	15-12	30-50%
Silový trh	5	10-8	50-65%
Výstup	4	14-12	40-50%
Kliky	4	15	-
Výskoky ze dřepu	4	10-6	30-45%
<i>5.den – velká činka</i>			
Přítahy v předklonu středním úchopem	4	10	40-55%
Silový trh středním úchopem	4	10-8	40-55%
Přítahy v předklonu širokým úchopem	5	12-10	40-45%
Silový trh širokým úchopem	4	10-8	40-60%
Tlak v lehu	4	12-10	40-55%
Shyby	4	8	-
Poskoky ze dřepu	4	40-30	30-45%
Výskoky ze dřepu	4	10-8	30-35%