Webinář ČMSHb

Výběr cviků
“mysli jako právník”

Ondřej Almaši

Hlavní zásady - tvorba TJ

Co ovlivňuje náročnost

Kdy a jak upravovat

Praxe - příklady

Proč některé činnosti je možné přebrat z vyšších kategorií a jiné ne?!

TVORBA

SMYSLUPLNÉHO
TRÉNINKU

V 1. ŘADĚ NEUBLÍŽIT

POSLOUPNOST

PROGRESIVNÍ ZÁTĚŽ

MYSLI JAKO PRÁVNÍK

NÁROČNOST OVLIVŇUJE

KOMBINACE TĚCHTO KVALIT

OPORA

PÁKA

TEMPO

SLOŽITOST

HMOTNOST

ZAČNEME DERIVACE!
SPOČÍTEJ MI...

“Cviky / cvičení, která všichni běžně známe, jsou i přesto, pro některé případy příliš náročné nebo nevhodné. Proto je musíme umět modifikovat.”

The Art of Deconstruction

KDY A JAK MĚNIT

KAŽDÝ CVIK JE VARIABILNÍ

OPORU

PÁKU

TEMPO

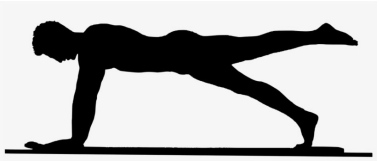
SLOŽITOST

HMOTNOST

TAH

KYČ. OHYB

TLAK

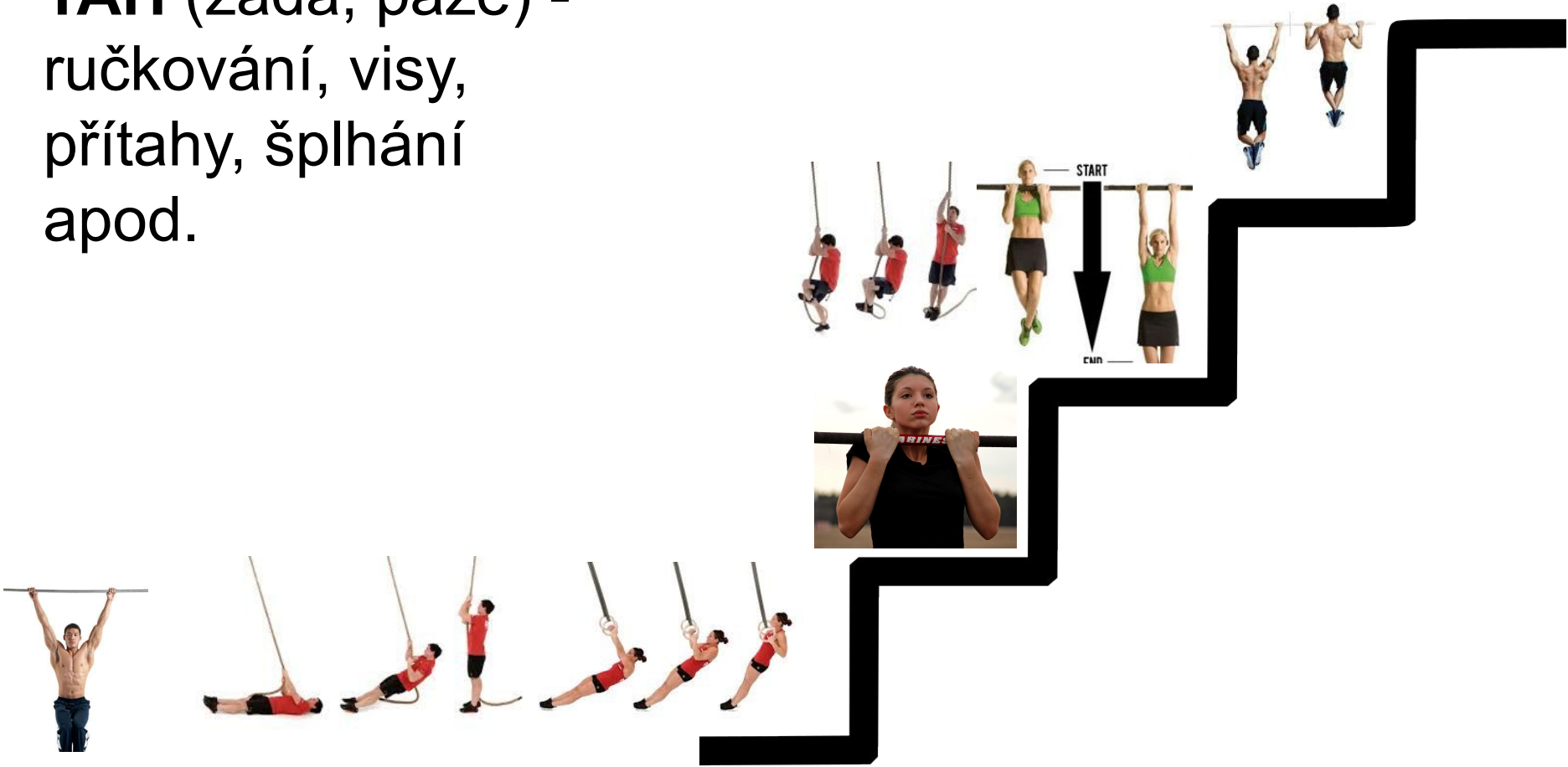


TRUP

DŘEP

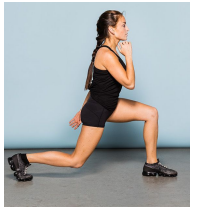
LOKOMOCE

TAH (záda, paže) - ručkování, visy, přítahy, šplhání apod.



TLAK (prsní svaly, paže, trup) - např. KLIKY, LEZENÍ apod.

DŘEP



KYČELNÍ OHYB

(záda, zadek, hamstringy) - hyperext., mosty, stolečky, deadlifty apod.

TRUP -
prkna,
lezení, práce
na zemi

Děkuji za pozornost

Ondřej Almaši