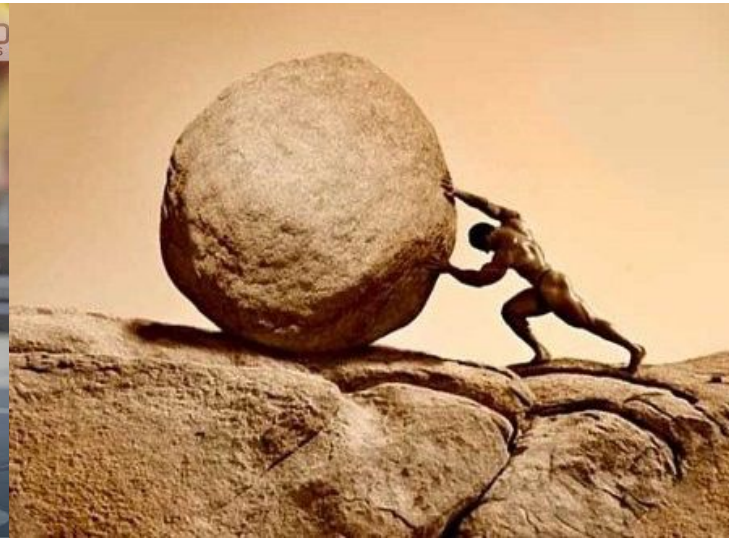
# “Silový trénink kdekoliv a kdykoliv”

*Jakub Mokříž & Ondřej Almaši*



***Kdykoliv*** *někdo vědomě a cíleně překonává nebo udržuje určitý* ***odpor****, je to forma silového tréninku.*

# *Proč využívat cviky s vlastní vahou?*

**Dostupnost** - kdykoliv, kdekoliv

**Trénink koordinace** - cit pro pohyb a vnímání těla

**Komplexní** - propojujeme celé tělo

**Bez pomůcek** - nezávislost

**Více lidí najednou** - hromadná forma

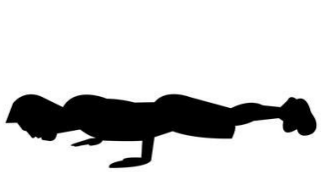
…

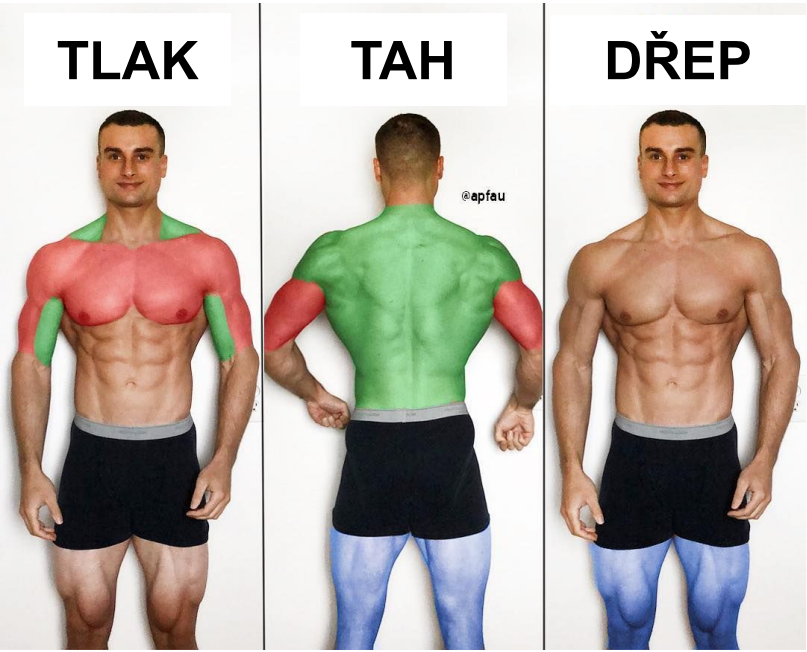
*…”**silové**” vstupy je vhodné zařazovat kdykoliv v průběhu **každého tréninku** a v jakékoliv části sezony. Je neoddělitelnou součástí přípravy.*

# *Základní lidské pohyby*

*(zkrácená verze)*

ramiro




TLAK
TAH
DŘEP
@apfau

*“Dělej obyčejné věci, neobyčejně dobře”*

**#KeepItSimple**

# *PŘEDPOKLADY PRO DOBRÉ PROVEDENÍ*

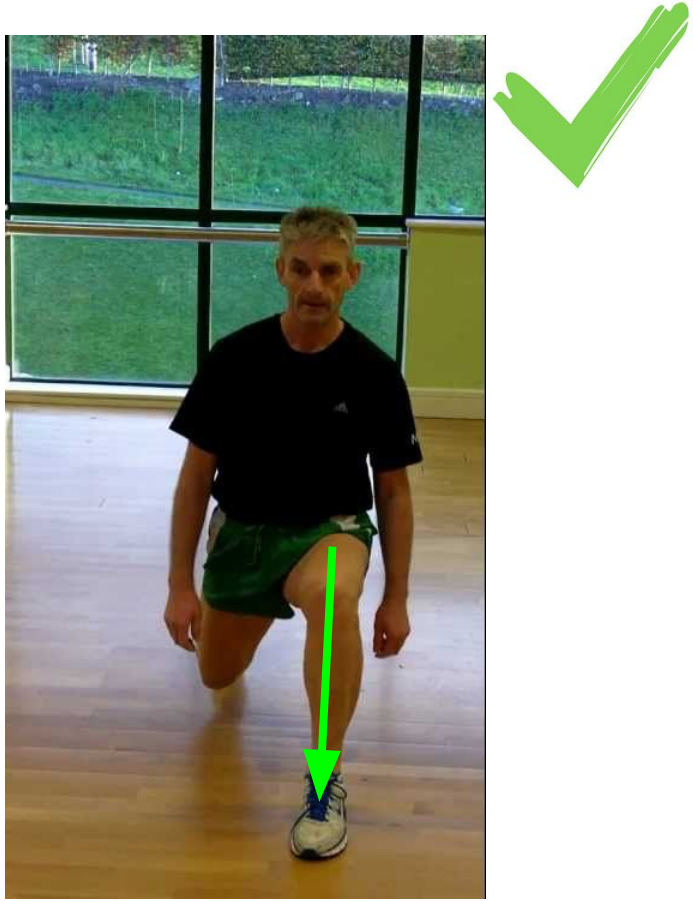
# *PŘEDPOKLADY…*

**VYSOKÉ PRKNO -** PŘEDNÍ ŘETĚZEC, TUHOST TRUPU

**OBRÁCENÉ PRKNO -** ZADNÍ ŘETĚZEC, TUHOST TRUPU

**ROZDĚLENÝ DŘEP -** TECHNIKA A VÝDRŽ

# Koleno nad tkaničky



# Vysoké prkno

# Propadlý trup vs. Rovný trup

Dlaní **lehce** tlačit proti bedrům, sportovec **musí tlačit zpět** proti dlani => automatické srovnání. Pokud toto nefunguje - trénujte vnímání a pohyb pánve, cvik: “**KOČKA**”

# Nácvik kliku a zapojení svalů trupu

CVIKY NA

# **DOLNÍ POLOVINA TĚLA**

*NOHY / DŘEP*

# Rozdělený dřep tzv. Split squat

# Rozděl. Dřep s přeskokem / Jump lunges

# Brzděný výpad vpřed - dvojice

# Rozdělený dřep - zadní zvednutá, **výdrž**, dvojice

*Tzv. “Bulhar”*

# Rozdělený dřep - zadní zvednutá, dvojice

*Tzv. “Bulhar”*

# Pistole s dosedem

# Bruslař / Skater Squat

# Dvojskok do dálky

# Skoky stranou - progrese od nejlehčího

# Tuck jump s meziskokem

# 5 box jump

# Ohyb v kyčlích - nácvik s hokejkou (**TECHNIKA**)

# Ohyb v kyčlích - dvojice (technika mrtvého tahu)

# Deadlift na jedné / Holubička

CVIKY NA

**HORNÍ POLOVINA TĚLA**

*TLAKY*

# Kliky v polo stojce

# Wall walk

# ISO Kliky - dvojice, maximální úsilí

*(Overcoming isometrics)*

# ISO Kliky - potenciace před bench pressem

*(Overcoming isometrics)*

CVIKY NA

**HORNÍ POLOVINA TĚLA**

*TAHY*

# Přitahování - lavičky

# Přetahování ručníkem

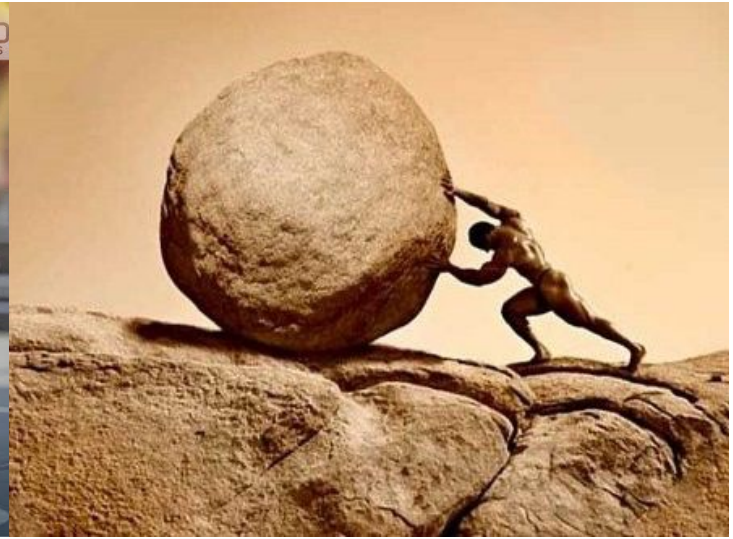
# Shyby - podhmatem, nadhmatem, kruhy…

# Přítahy ve dvojici s hokejkou (horizontální/v leže)

Praxe

# praxe

- ➔ Dobrá/adekvátní technika > počet opakování
- ➔ Kvalita > kvantita
- ➔ Kombinovat cviky bez negativního vlivu na provedení, např.
- ➔ Nohy + tlak, Nohy + Tah (Spodek + vršek nebo břicho)



***Kdykoliv*** *někdo vědomě a cíleně překonává nebo udržuje určitý* ***odpor****, je to forma silového tréninku. Co bude vytvářet odpor je jedno.*

*Důležitý je dostatečně velký odpor a postupné* ***progresivní*** *přetížení!*

**Co bude vytvářet odpor, je už “relativně” jedno.**

*Vlastní váha, partner, medicinbal, odporové gumy, činky, stroje atd...*

Vždy záleží na našich podmínkách/vybavení.

*“Dělej, co umíš, s tím, co máš, tam, kde jsi.”*
Theodore Roosevelt

*Progresivní přetížení*

Chceme přetížit systém **o trochu více** než minulý trénink (nebo dva) => pozitivní stimul

***…bez dobrého plánování a evidence to ale nejde!!!***

*Jak pracovat s náročností cviků?*

*(Intenzita)*

**ROZSAH POHYBU**

**TEMPO**

**VARIANTA**

**—**

**OPAKOVÁNÍ**

**SÉRIE**

# praxe

- Počet opak.: klasická lineární progrese (6)-8-10-12
  - Podle počtu opak. najít adekvátní variantu cviku
  - Neplatí u dynamických cviků - skoky apod…
- Počet sérií: začít na 2 a **postupně** přidávat na 3-4
- Po zvládnutí SxOp. => nová var. cviku nebo Stejný cvik ale upravit provedení cviku (tempo, výdrž…)
- …nebo 1x20 Program, Dr. Michael Yessis

*Progresivní přetížení*

Stejný cvik

- ➔ 2x8
- ➔ 2x10
- ➔ 2x12
- ➔ 3x10
- ➔ 3x12
- ➔ <u>Nový cvik/var.</u>
- ➔ …
- ➔ …

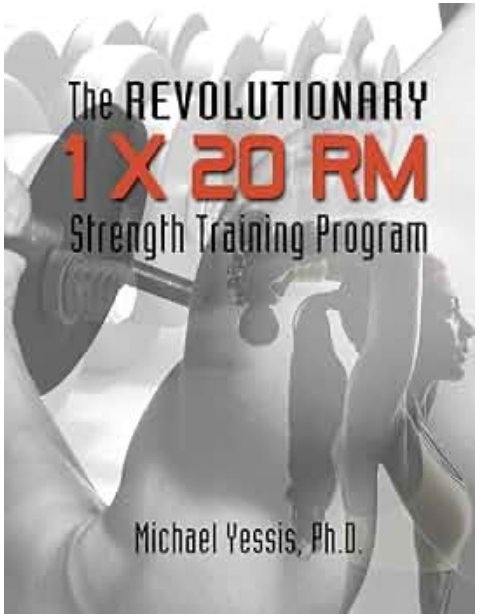
Stejný cvik

- ➔ 2x8
- ➔ 2x8 pomalu
- ➔ 2x10
- ➔ 2x10 pomalu
- ➔ 2x12
- ➔ 2x12 pomalu
- ➔ 3x10
- ➔ 3x10 s výdrží
- ➔ 3x12
- ➔ 3x12 s výdrží
- ➔ …

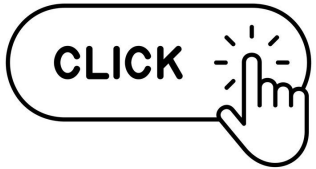
praxe

- SŽ a  starší
- Vybrat Lehčí variantu cviku - plný rozsah pohybu + vhodné pro nácvik techniky
- Silová vytrvalost a kapilarizace, pozitivní na měkké tkáně
- **…i přesto silové přírůstky**
- 3x týdně, možnost 2 sérií
- Pokud 1x20-23 OK => lehká variace cviku (horizont týdnů)
- Pak 1-2x14, dále 2x8 (zvýšení intenzity)

**1x20 Program**
*Dr. Michael Yessis*



# WEBINÁŘ*: “Top cviky s vlastní vahou”*



# *KOORDINACE A DOPLŇKOVÉ CVIKY*

# Vysoké koleno - střídání

# Překroky s otočkou “překážky”

# Mobilita ramen s hokejkou

# Protažení prsních svalů, otevření hrudníku - dvojice

*Jaké máte otázky?*

*Co máme zopakovat?*

*Děkujeme za pozornost*

Jakub Mokříž & Ondřej Almaši