

KRUHOVÝ TRÉNINK

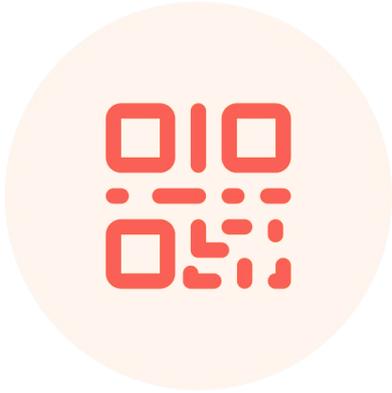
Jakub Mokříž & Ondřej Almaši



slido



slido



**Join at slido.com
#kruh**

① Start presenting to display the joining instructions on this slide.

slido



Kategorie?

① Start presenting to display the poll results on this slide.

slido



VYUŽÍVÁME KRUHOVÝ TRÉNINK...

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.

Každý si představí to jedno...

Proč KT?

Formy timingu a organizace / tvaru

System výběru cviků

Doplňky...které je hezké mít

Inspirace z praxe do praxe a netradiční formy







*V kolektivních sportech nejčastější
organizační forma tréninku.*

Vhodná pro velké skupiny.

**“Neustále se střídající organizovaná práce na
STANOVIŠTÍCH”**

Vždy se ptejme...

KDE?

KOHO?

CO?

JAK?

Vždy se ptejme...

KDE? - *prostor*

KOHO? - *kategorie*

CO? - *pomůcky / vybavení*

JAK? - *org. forma*

TIMING





- Čas / cvik (20,30,45sek.) : Odpočinek
- Čas / stanoviště (3,5,8min.) + počet op./cvik

20XX



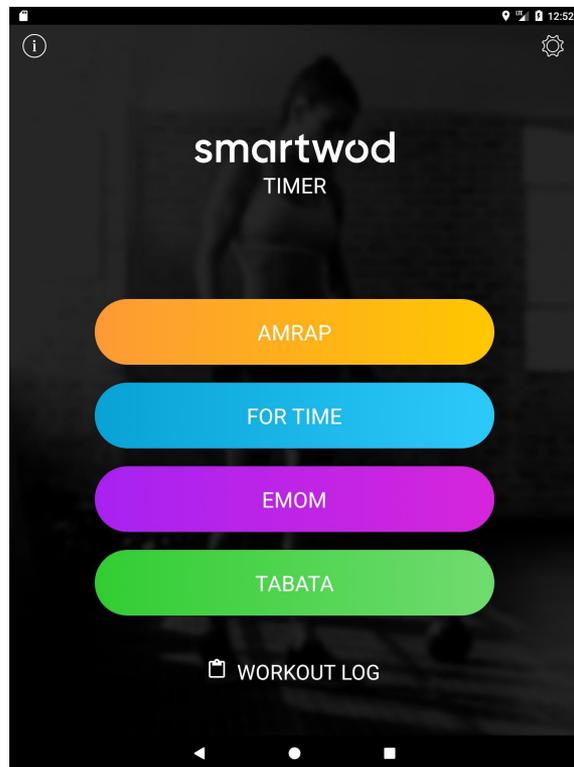
Počet opakování jako časovač:

např. 20 opak Dřepů = střídání / konec /
přesun na další stanoviště

Může platit pro všechny nebo pouze pro
danou skupinu

Výhoda: samoobslužné

Nevýhoda: nevyrovnanost objemu,
některé cviky rychleji

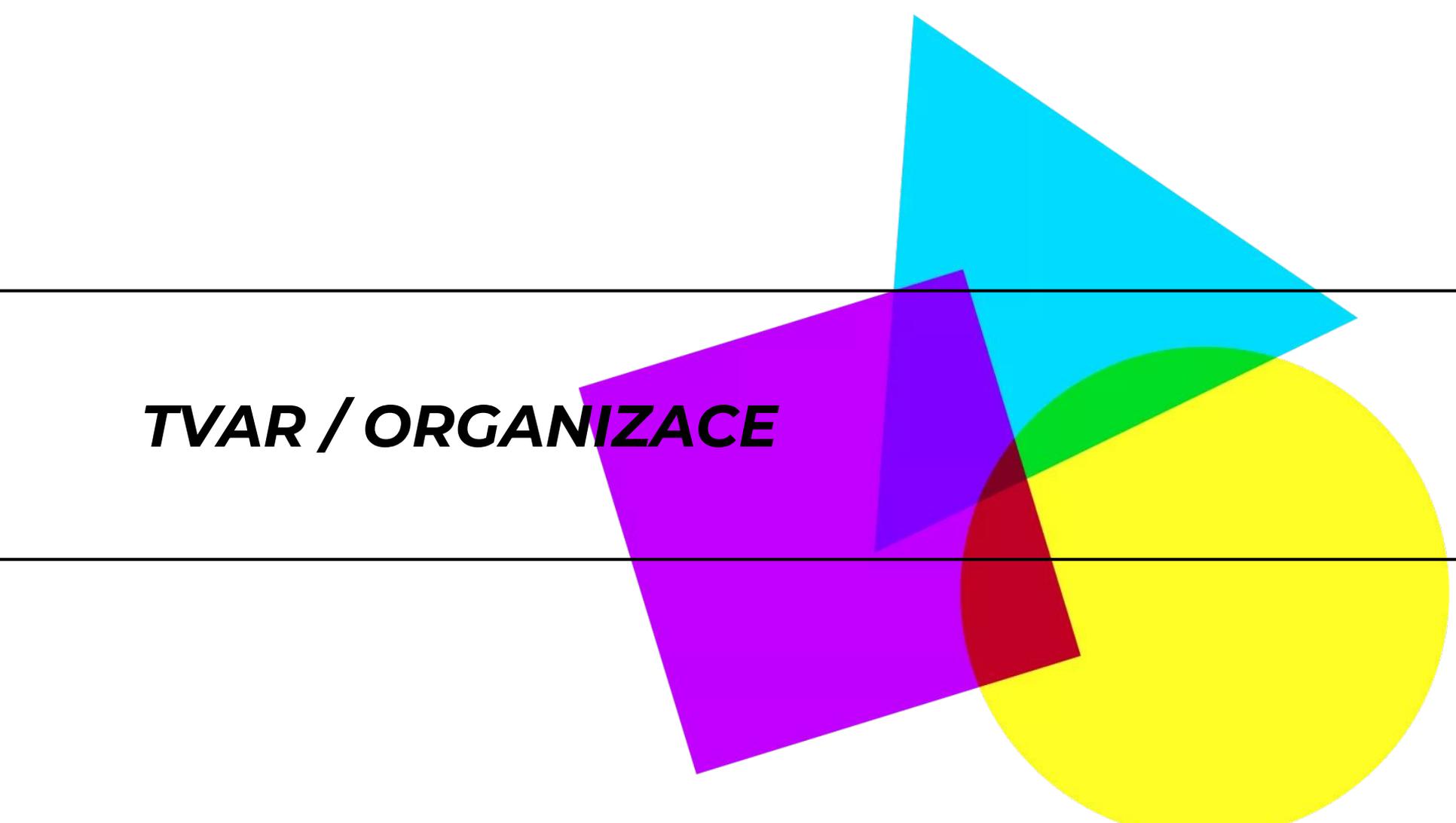


***ORGANIZACE SKUPINKY
(odpočinku)***



- Sám
- Já jdu : Ty jdeš (1:1)
- Trojice (1:2)...*delší pauza, těžší cviky*
- Čtveřice (1:3)...*nejdelší pauza, těžké činky/těžké cviky*

TVAR / ORGANIZACE

The image features a white background with two horizontal black lines. On the right side, there is a composition of overlapping geometric shapes: a cyan triangle at the top, a purple quadrilateral below it, a green semi-circle overlapping the purple shape, and a large yellow circle at the bottom right. A red semi-circle overlaps the bottom of the purple shape and the left side of the yellow circle. The text 'TVAR / ORGANIZACE' is positioned on the left, between the two horizontal lines.

1

2

3

4

6

5



6

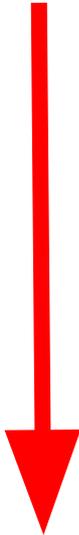
5

1

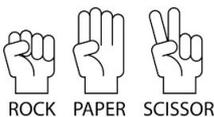
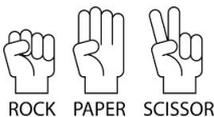
2

3

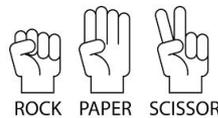
4



4

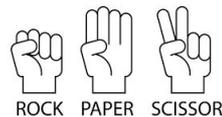


3

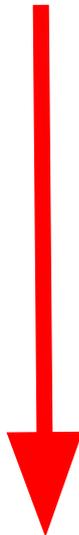


1

Varianty pohybu
(lokoce, lezení, člunk.
b., žebřík, žabáky...)



2

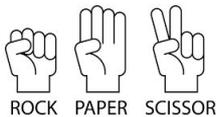
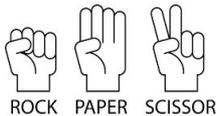


Kámen nůžky papír - “čtverec”

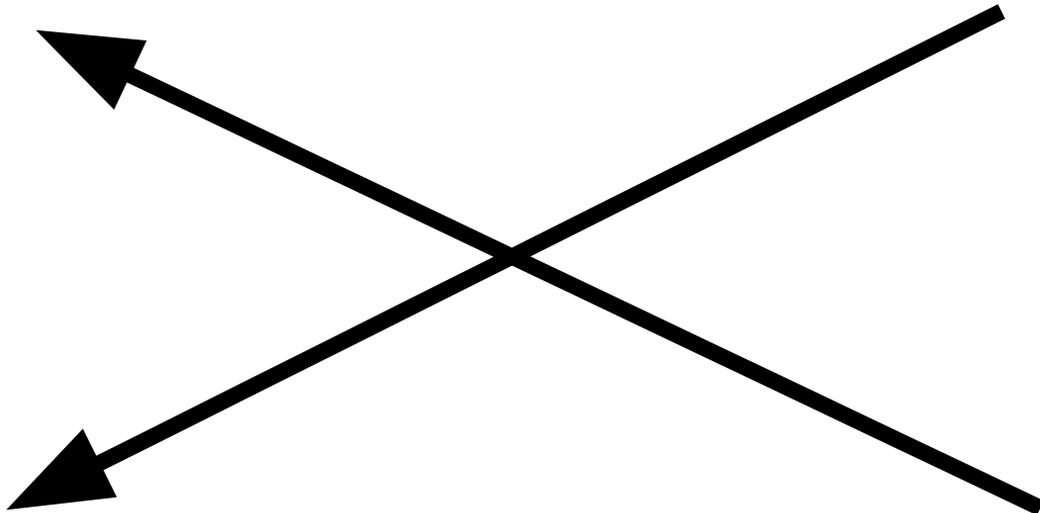
- Vyhraješ běžíš, Prohraješ -
cvičíš
- Počty op. jsou dané vždy
dle cviku a úrovně hráčů
- Emoce
- Kdo dá nejvíc kol?
- Doplnková pravidla - prohra
4x za sebou - běžíš
- I pro velké skupiny,
bezúdržbové



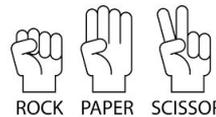
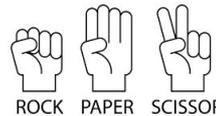
4



2



1

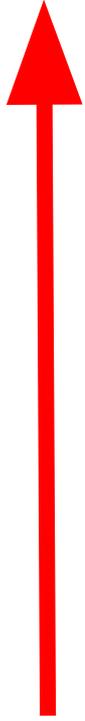


3

Kámen nůžky papír - “X”

- Prohra = cvičíš
- Výhra = sprint (diagonal. / dlouhá str.)
- 1 kolo / na čas (5-8min.)
- Počty op. jsou dané vždy dle cviku a úrovně hráčů
- I pro velké skupiny, bezúdržbové





- 5
- 4
- 3
- 2
- 1



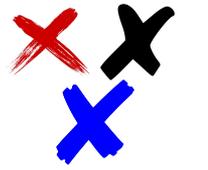
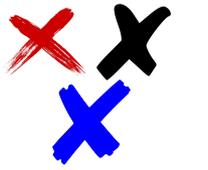
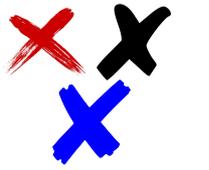
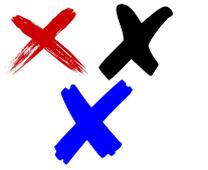
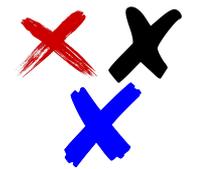
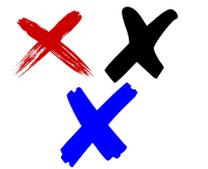
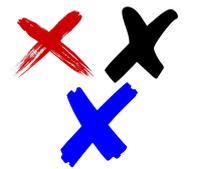
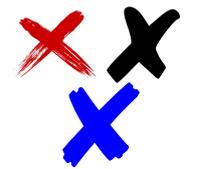
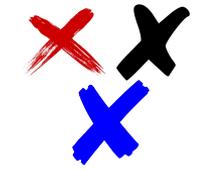
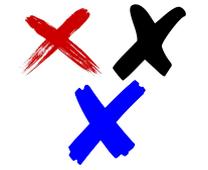
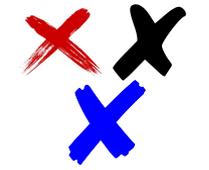
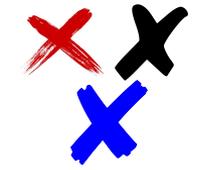
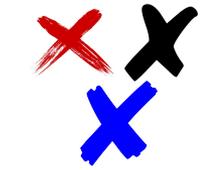
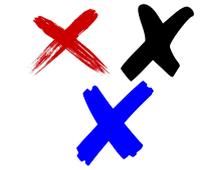
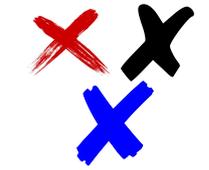
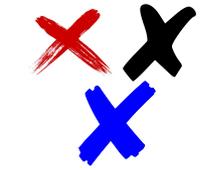
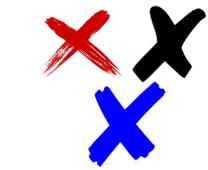
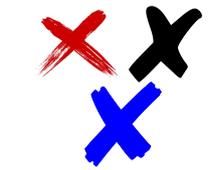
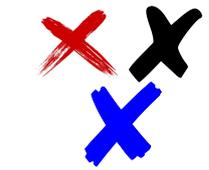
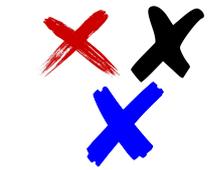
5

4

3

2

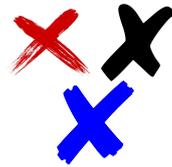
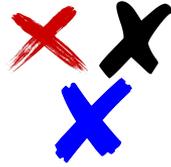
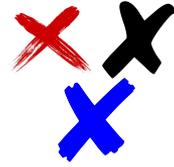
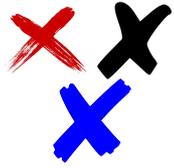
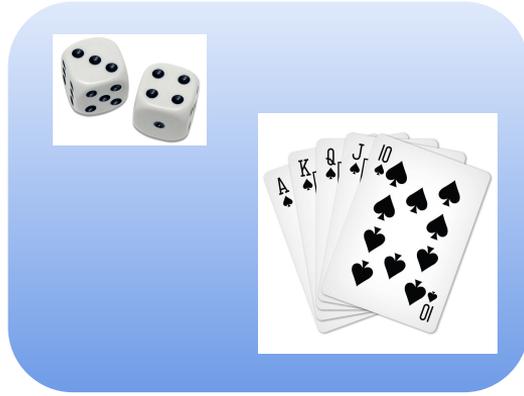
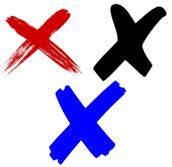
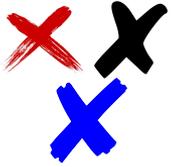
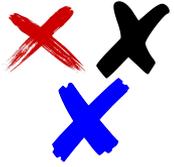
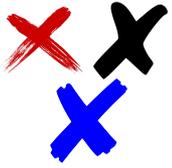
1



Lajny

- Vhodné i pro velké skupiny
- Volit pomůcky nezávislé na prostředí nebo “BW”
- Počty op. jsou dané vždy dle cviku a jeho náročnosti
- Čím víc lidí na stanovišti, tím více sérií popř. doplňkové cviky nebo asistence





- Karty **čísla + znak** = počet op. (J,Q,K,A = 10 nebo víc op.) Co znak, to daný cvik (tabulka, nebo Post IT papírky)



- Karty **čísla + barvy**:
červená = cvik "A", černá =
cvik "B". Číslo = počet op.

Kostky POSTUPKA (sudá / lichá)

- Sudá = Výpady
- Lichá = Klik
- POSTUPKA = 1 2 3 4 5 6
- Nehodím potřebné číslo -
cvičím...
- Počty op. jsou dané vždy
dle kostky

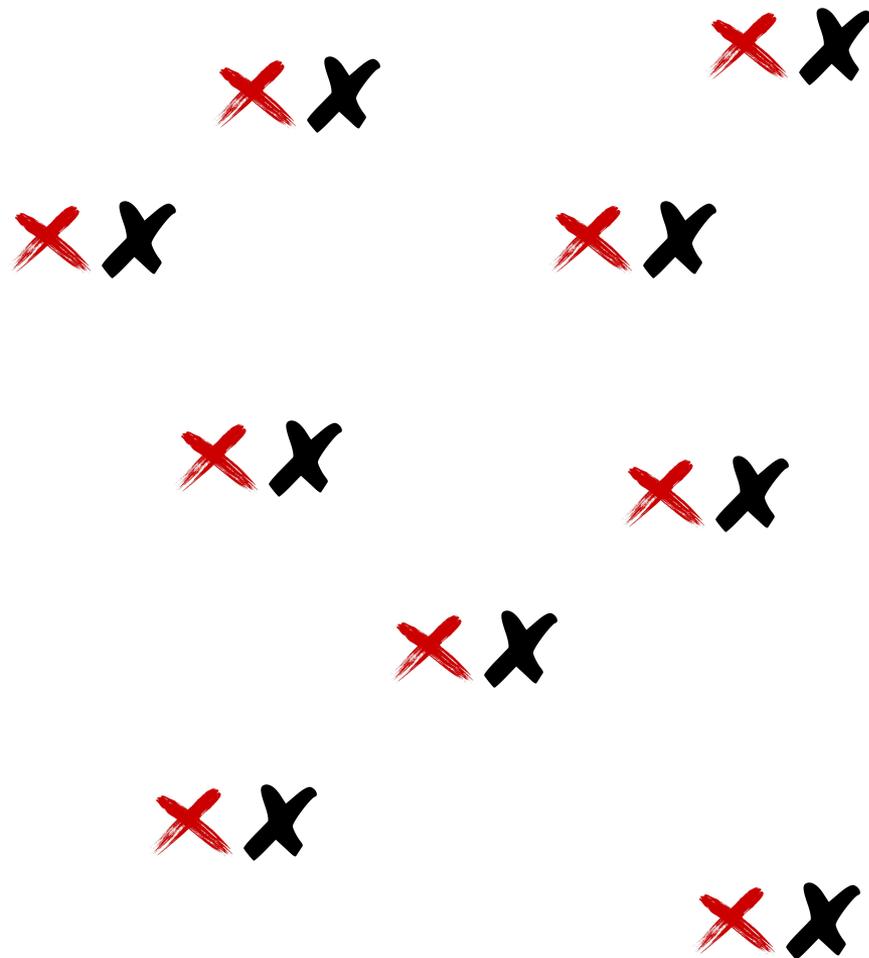
Varianta - VÝBĚR CVIKŮ DLE
ČÍSLA NA KOSTCE - potřeba
tabulka



Postupka - pohled zástup



- **Freestyle**, hromadně po dvojicích nebo samostatně
- Cviky jdou postupně za sebou a střídají se jako v KT
- Skup. je stále na jednom místě
- Nejčastěji: vlastní v., variab. pomůcky
- Nenáročné na organizaci



Medvěď - úpol / Kyčelní most - manual. odpor



Výpad vzad, dopomoc / Ručník - veslování



Kostky - postupka, na místě



VÝBĚR CVIKŮ



vhodné prostředky...

- Cviky s vlastní vahou
- Výdrže, Poskoky, Skoky, Sprinty,
- Medicinbaly
- Gumové expandéry a jiné gummy
- Závěsné systémy - TRX, Kruhy apod...
- Činky dle VĚKU a úrovně sportovců

zásady výběru...

- Pomůcky - závislé / nezávislé na prostředí?
- Zná nezná?
- Regrese progrese...Vím?
- Méně je více (- = +) a v jednoduchosti je síla! Čím základnější cvik - tím více odmakáný
- “Neománie” - šílení po nových / cool cvicích a pomůckách
- “Stejně ale jinak” - Specializovaná variace, lehce upravujte

ZDRAVÍ/výkon

KRUHOVÝ TRÉNINK

PŘETÍŽENÍ

Adekvátní

Plánovité

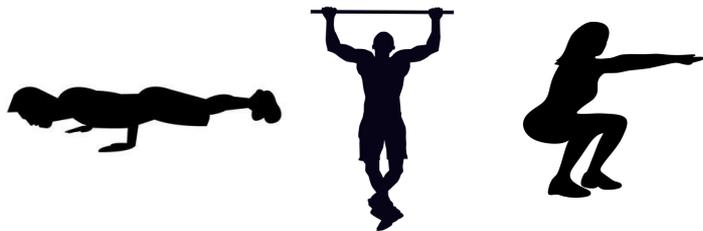
Postupné

Pestré



CHECKLIST





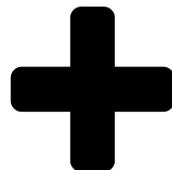
TLAK



TAH



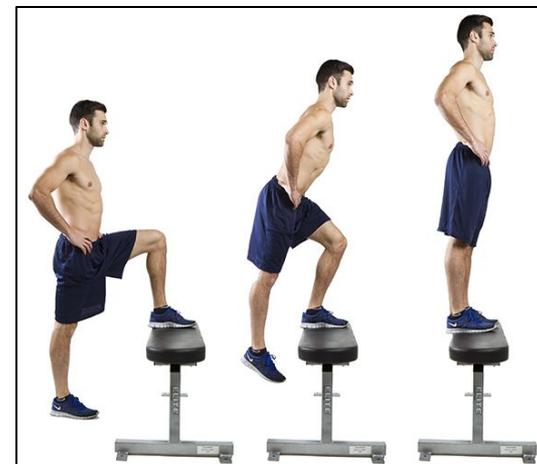
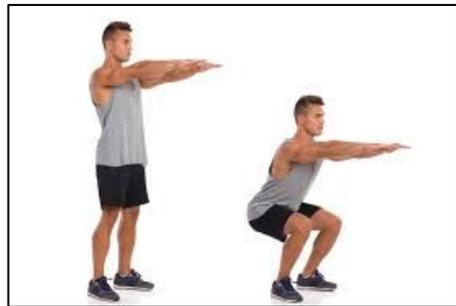
DŘEP



Cokoliv na trup
(výdrže, nebo klasika)

Izolované a doplňkové
cviky na jednotlivé
partie (bic, tric, lýtka,
ramena...)

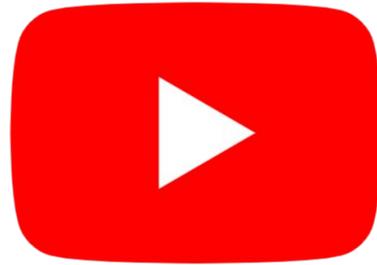
Kardio cviky (panák,
horolezec, švihadlo,
běhy apod...)



POSILOVÁNÍ NOHOU s vlastní vahou



POSILOVÁNÍ NOHOU s vl. vahou ***- dynamické cviky***



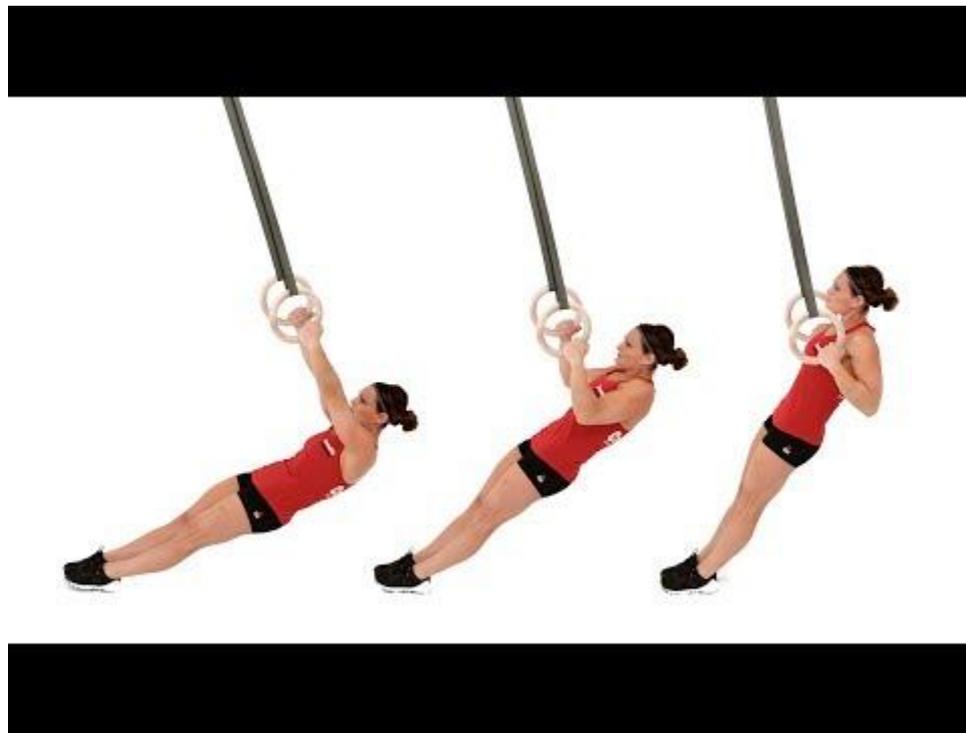


TAHY

TRX přitahy



Přítahy na kruzích



Guma - Přítahy, varianty

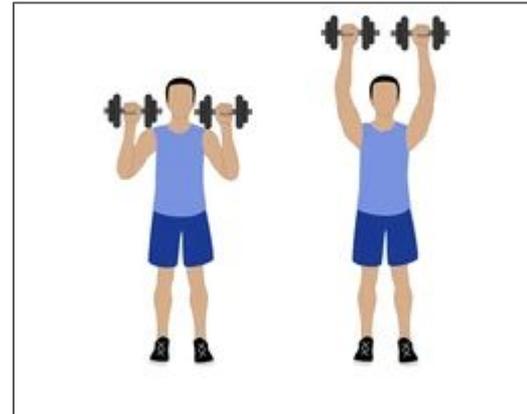
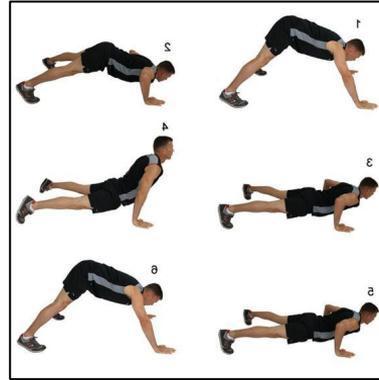


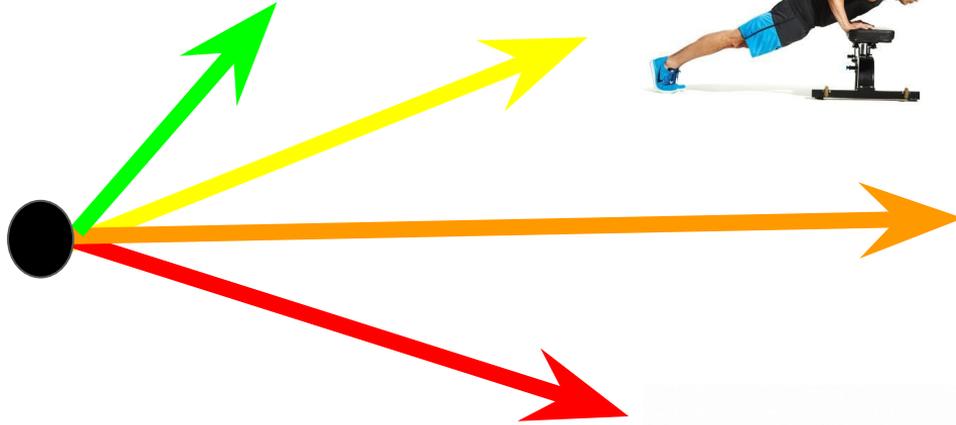
Ručník - veslování v sedě





TLAK







Posilování horní poloviny těla

Posilování paží a trupu

Guma - předpažky



Guma - tlaky nad hlavu (guma 15/25kg)



DB Floor press (obouruční / jednoruční)



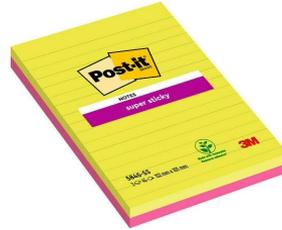
70 kardio cviků - inspirace



“BYLO BY HEZKÉ MÍT...”



- Mobil jako časovač (Smart WOD [iOS](#) / [Android](#))
- Hudba - BLE repro + Spotify (150kč / měsíc)
- Karty, Kostky
- Tabulka A3/A4
- (Post IT A5)



“Desatero”

- *ProAktivní - připravenost*
- *Znají / Neznají?*
- *Regrese / progrese...Vím?*
- *Atmosféra / Energie / Hudba*
- *Méně je více (- = +)*
- *Čím víc lidí ⇔ Tím jednodušší cviky*
- *Odpočinek má své místo, není jen na přechod dál*
- *Odolejte “Neománii” - Tlak, Tah, Dřep, Trup + zbytek*
- *“Stejně ale jinak” - drobné změny*
- *Nahodilost a emoce - vtažení do aktivity*



slido



**CO BY VÁS JEŠTĚ
ZAJÍMALO? Jaké máte
otázky?**

① Start presenting to display the poll results on this slide.

slido



**CO VÁS ZAUJALO?
MYŠLENKA? CVIK?**

① Start presenting to display the poll results on this slide.



*Děkujeme za
pozornost*

Jakub Mokříž & Ondřej Almaši



Časování **cviku**:

30sek práce : 30sek
odpočinek

Nejčastější forma

Náročné na pozornost

Automatické stopky /
asistent



Čas + Počet

opak./stanoviště: např.
5min./stan., (10op. /
cvik

Nenáročné na org.,
více lidí na stanovišti

Nevýhoda: riziko
nevyrovnaného počtu
sérií