

# TRÉNING NA DOMA – LOKY MUŽI

- cvičíme 3x do týždňa
- striedame **tréning A** a **tréning B** – schéma A,B,A,B,A atď
- pauza medzi sériami cca 1 – 1,5 min

## TRÉNING A

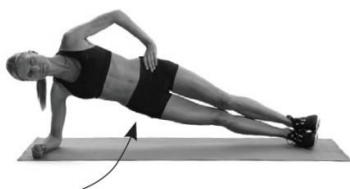
Rozcvičenie – Mobilita - Ground force method 8-10 min. Cvičíš čo si si zapamätal z rozcvičenia Ground force method so mnou. Alebo tu je video ktoré môžeš použiť

[https://www.youtube.com/watch?v=OIF3anSc1\\_Y&t=114s](https://www.youtube.com/watch?v=OIF3anSc1_Y&t=114s)

1, Plank shoulder taps 4x15 (4 série po 15 opakovaní) na každú stranu



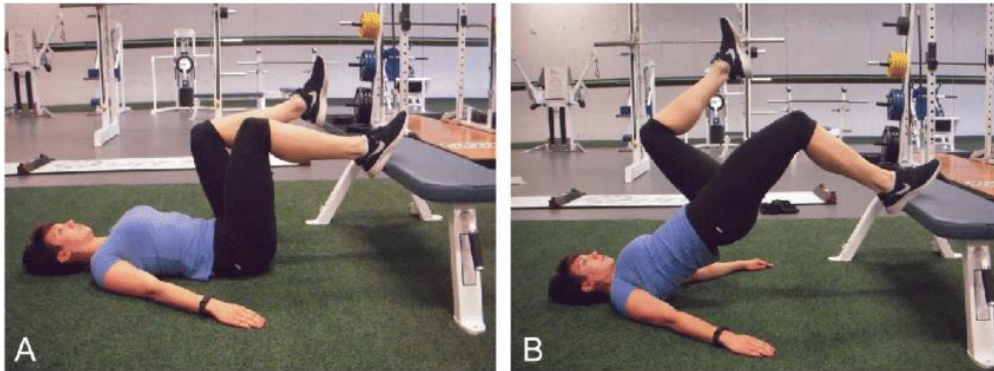
2, Side plank hip lift 4x15 (4 série po 15 opakovaní) na každú stranu



3, Bulgarian split squat 4x12 (4 série po 12 opakovaní) na každú stranu – ideálne cvičiť tak že nohu vyložíš na posteľ, dodržiavať pravé uhly v kolene, koleno nesmie presahovať špičku



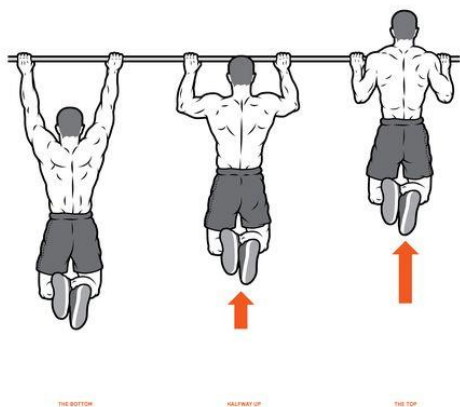
4, Single leg hip thrust 4x12 (4 série po 12 opakovaní) na každú stranu – cvičíš tak že jednu nohu vyložíš na posteľ alebo na stoličku, na zemi je nádych, výdych ak ideš hore



5, Push up – kľuk 4x15 (4 série po 15 opakovaní) – ak si chceš prítažiť, nohy musia byť vyššie ako ruky, čiže nohy vyložíš o posteľ, alebo aj kľuk na jednej ruke ak zvládneš



6, Pull ups – Zhyby – ak máte možnosť zhybovať niekde zaradte aj zhyby 4x8-10 (4 série po 8 až 10 opakovaní)



7, Jumping jacks – Tabata interval 8x20/10 – 20 sekúnd cvičíš 10 sekúnd oddych spolu 8x – ideálne použiť aplikáciu ktorá Vám bude stopovať čas napr. Gymboss, Tabata timer atď,

Video <https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8>

1A



1B



## TRÉNING B

Rozcvičenie – Mobilita - Ground force method 8-10 min. Cvičíš čo si si zapamätal z rozcvičenia Ground force method so mnou. Alebo tu je video ktoré môžeš použiť

[https://www.youtube.com/watch?v=OIF3anSc1\\_Y&t=114s](https://www.youtube.com/watch?v=OIF3anSc1_Y&t=114s)

1, Dead bugs 4x15 (4série po 15 opakovaní) na každú stranu – dôležité je mať driek (spodný chrbát) prilepený o podložku, s výdychom vystieraš končatiny na kríž spolu s výdychom (ľavá ruka, práva noha a naopak)



2, Bird dog 4x15 (4 série po 15 opakovaní) na každú stranu - s výdychom vystieraš končatiny na kríž spolu s výdychom (ľavá ruka, práva noha a naopak) kolenom s lakťom sa stretnú v dolnej pozícii.



3, Side lunges 4x12 (4 série po 12 opakovaní) na každú stranu – bočné výpady - stále špičky vytočené smerom von.



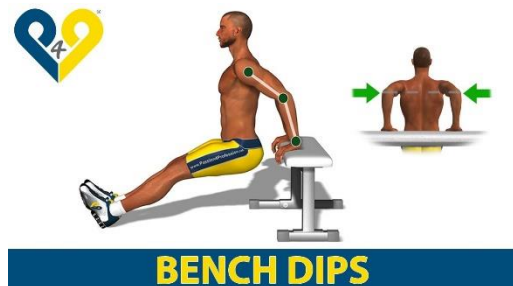
STEP 1

STEP 2

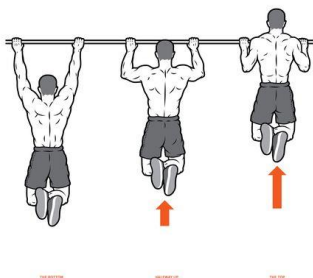
4, Back lunges 4x12 (4 série po 12 opakovaní) na každú stranu – výpady vzad



5, Bench triceps dips - (5 sérií po 12 opakovaní) – tricepsovú kľuky o stoličku alebo o posteľ  
Ak si chceš pritažiť vylož aj nohy na niečo vyvýšené, poprípade si pridaj nejakú záťaž na nohy.



6, Pull ups – Zhyby – ak máte možnosť zhybovať niekde zaradte aj zhyby 4x8-10 (4 série po 8 až 10 opakovaní)



7, Lateral jumps – Tabata interval 8x20/10 – 20 sekúnd cvičíš 10 sekúnd oddych spolu 8x – ideálne použiť aplikáciu ktorá Vám bude stopovať čas napr. Gymboss, tabata timer atď,

Video <https://www.youtube.com/watch?v=scWvUN5RFys>

