

KATEŘINA KOSÍKOVÁ

7 TÝDENNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN



ZADEK & NOHY

7 TÝDENNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN



ÚVOD

Tato kniha je produktem duševního vlastnictví, a proto je zakázáno jakékoliv její šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autora. Jakékoliv použití informací z knihy a úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí jsou pouze v rukou kupujícího a autor za ně nenese žádnou odpovědnost.

Kniha slouží pouze pro informační účely. Předtím, než začnete cvičit, byste měli vše konzultovat s kvalifikovaným odborníkem.

Při použití této knihy souhlasíte s tím, že autor nenese odpovědnost za jakékoliv způsobené zranění soucisející s obsahem této knihy.

Autor nezaručuje, že dosáhnete výsledků pouze použitím tohoto fitness programu. Vše bude záviset na tom, jak budete své získané znalosti dále rozvíjet a zda budete zdravé stravování a pohyb chápat jako neoddělitelný celek.

MOTIVACE

Chybí Vám motivace?

Když se vám zrovna nebude chtít, můžete se kdykoliv podívat na tyhle motivační citáty, které Vám připomenou, proč to vlastně děláte a s jakým úmyslem jste začali.

A já doufám, že začnete!

JESTLIŽE TO CHCETE VZDÁT, ZAMYSLETE SE NAD TÍM, PROČ JSTE ZAČALI

NECHTĚJTE BÝT JEN KRÁSNÍ. CHTĚJTE BÝT ZDRAVĚJŠÍ,
SILNĚJŠÍ A SEBEVĚDOMĚJŠÍ

JESTLI JE TO PRO VÁS DŮLEŽITÉ, TAK SI NAJDETE ZPŮSOB,
JAK TOHO DOSÁHNOUT. JESTLI NE, TAK SI NAJDETE VÝMLUVU

O MNĚ

Jmenuji se **Kateřina Kosíková** a fitness cvičení se věnuji intenzivně více jak 7 let. Od malička jsem tancovala a od tance je to jenom krůček k fitness životu. Miluji děti a celkově práci s lidmi. Už jako malá jsem milovala veškerý pohyb a tanec a do teď tvrdím, že sportovat se dá v každém věku.

Mojí velkou prioritou a vášní je cvičit co nejlépe fyziologicky správně. Zaměřuji se na **cvičení vahou vlastního těla** - maximálně s malou dopomocí jako je např: guma - činka (malá zátěž). Velký **důraz dávám na techniku** provedení cviků, tak aby se neničil pohybový aparát a klouby.

Za svoji praxi jsem získala mnoho certifikátu, diplomů a osvědčení. Z nejvýznamnějších pro mě ale jsou:

ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA

TRENÉR BODY AND MIND LEKCÍ

PILATES JÓGA BODYFORMIG

BODYSTYLING SLOWTONIG

TABATA DIASTÁZA MOBILIZACE

KRUHOVÝ A FUNKČNÍ TRÉNINK

ZDRAVOTNÍ KURZY

SM

SYSTÉM ABCD

DNS

DYNAMICKÁ NEUROUSKULÁRNÍ
STABILIZACE PODLE KOLÁŘE

PÁNEVNÍ DNO ZDRAVÁ ZÁDA

OVERBALL AND FITBALL

BOSU TABATA

NEJVÍCE MĚ NAPLŇUJE ENERGIE Z LEKCÍ. DO SVÝCH KURZŮ JDU VŽDYCKY
NAPLNO A TAKY SI JE NAPLNO UŽIJÍ! BAVÍ MĚ KAŽDÁ VTEŘINA Z LEKCE,
A HLAVNĚ TAKY ENERGIE JAKO ZPĚTNÁ VAZBA OD LIDÍ.

Ně největší motivací jsou pro mě lidé samy o sobě. Jejich zkušenosti mě naplňují a obohacují. Vedu jak skupinové, tak individuální kurzy a jsem majitelkou **Fitness studia FIT 1**, která pořádá nejrůznější aktivity. Kromě fitness lekcí také, Fitness-Wellness vikendy, cvičení u moře a mnoho dalších zajímavých Fit aktivit.



DOPORUČENÍ

Veškeré cvičení i veškeré opakování a počty sérií jsou obecně nastavené tak, že by měli být pro Vás motivací. Není důležité splňovat plán na 100%. Hodnoty jsou motivačně trošičku vyšší.

Vyberte si počet opakování a sérií dle Vašeho pocitu a výdrže, kondice a snažte se co možná nejvíce přiblížit k počtu opakování a sérií.

Věřte, že pravidelným úsilím, důsledností a vytrvalostí se k danému počtu opravdu pracujete, avšak pozor!

VŽDY PLATÍ PRAVIDLO Č. 1:

KVALITA JE NA VÍC NEŽ KVANTITA, PROTO OPRAVDU DOBŘE ZVAŽUJTE A PRACUJTE SE SVÝM TĚLEM TAK, ABYSTE SE OPRAVDU HECLI A SNAŽILI SE CO NEJDÉLE VYDRŽET V NEKOMFORTNÍ ZÓNĚ (když cvičíš a hoří ti celé tělo :-). Ale nepřepalujte prosím své limity! V případě, že budete cítit naopak, že doporučený počet a série Vám nestačí - navyšujte.



DŮLEŽITÉ INFORMACE PŘED TÍM, NEŽ ZAČNETE CVIČIT

Při cvičení dávám velký důraz na techniku provedení cviku a vždy platí tyhle pravidla které si prosím zapamatujte:

- Cvičíte vždy v plné síle a v dobré zdravotní kondici.
Při nemoci a nachlazení doporučuji cvičení odložit a necvičit.
- **Do zátěže přecházíme vždy s výdechem a pevným bříškem a zadkem.**
- V cvičících pozicích se snažíme mít jak pevné břicho tak pevný zadek, jsou to stabilizátory pohybu, které nás podrží a jsou velice důležité pro dané pozice.
- **Pevné bříško znamená:** můžeme si pod tím představit třeba mírný tah pupíku k páteři nebo pocit zatnutého bříška v upnutých kalhotách (jako když jste na velké :-).
- **Pevný zadeček znamená:** oba hýžděové svaly neboli obě půlky zadečku táhneme k sobě, jako kdybyste si představili, že mezi oběma půlkami máte kreditní kartu, máte ji schovanou a nechcete o ni přijít. Zadeček se snažíte mít pevný vždy když je uvedeno v popisu cvičení a také i v případě, kdy cítíte, že to není úplně jednoduché nebo dokonce i možné.
- Snažíme se vždy dodržet správnou techniku provedení cviků a nikdy neudělám špatně to, když si pohlídám a aby ve stejných pozicích i jinak jsme dodržovali základní princip. A to, že **kloub je vždycky naproti kloubu**. Tím mám na mysli, že kotník musí být vždy naproti kolenu i ve výpadu, i v zanožení. A taky například, že rameno musí být naproti loktu a loket musí být ve cvičících pozicích vždy naproti zápěstí.
- Při všech cvicích, které provádíme se snažíme udržet pevný střed těla a pravidelně dýchat.
- Doporučuji nádech provádět nosem a výdech pusou. Tempo dýchání si můžete určit dle vlastního rozvážení, ale dodržujte vždy, že do zátěže jdete s výdechem.
- Po stretchingu dodržujte pitný režim a během cvičení se snažte kontrolovat chování svého těla a svalů. Snažte se zapojit svoji mysl do určitého bodu místa prováděného cviku, kdy víte, jaký typ svalů by se měl zapojit. Soustředte veškerou svoji mysl na cvičení a snažte se cvičit jak se říká "tady a teď".



NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE:

1. ENERGIE

2. TECHNIKA

3. MOTIVACE

DŮLEŽITÉ INFORMACE PŘED TÍM, NEŽ ZAČNETE CVIČIT

Z celého srdce vám přeji, aby se vám krásně cvičilo a abyste požitky ze cvičení vnímali nejen na svém těle, ale také na své duši.

Je velmi důležité, abyste v případě, že vás u jakéhokoliv cviku bolí záda nebo klouby, přestali okamžitě cvičit a udělali kompenzaci ve smyslu protažení přetížených svalů v bolestivé oblasti a daném cviku nepokračovali a vybrali si jiný. Soustředte se v tomto případně na provádění cviku opravdu s pevným bříškem a zadečkem.

Snažte se cvičení uzpůsobit svému tělu. Tím mám na mysli, že pokud je daný cvik na vás moc těžký a nemůžete ho zvládnout, doporučuji si vybrat jednodušší variantu a ke složitější variantě se snažit dopracovat.

Jako poslední důležitá věc předtím než začnete cvičit je **motivace**. Víme, že bez práce nejsou koláče, a že někdy je to dřina. Ale věřte mi, že čím více a důsledně se budete věnovat svému tělu, tím více se vám to vrátí.

Doporučuji najít si ke cvičení vztah a po každém náročnějším cviku se náležitě pochválit a přirozeně se motivovat. Určitě není vhodné po těžkém cviku si říct: "No to teda bylo, to snad není ani možné, já to nezvládnu!"

Doporučuji si říkat pozitivní věci jako například: "Dneska to bylo super! Je to náročné, ale já to zvládnu."

Přeji krásné cvičení!

Věřte sobě a svému tělu. Vnímejte se a starejte se o sebe, s láskou Vám to Vaše tělo vrátí.

PRAVIDLA

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA

- 1 KVALITA JE VÍC, NEŽ KVANTITA
- 2 MUSÍŠ DÝCHAT - DO ZÁTĚŽE S VÝDECHEM
- 3 PEVNÉ BŘÍŠKO A PEVNÝ ZADEK
- 4 DŮSLEDNOST A VYTRVALOST
- 5 ENERGIE
- 6 POCHVALA A MOTIVACE
Chvalte se za každý trénink,
za ušlý cm a za každý pohyb
navíc. Mějte radost
a motivujte sami sebe.

VYSVĚTLIVKY

PK - pravá končetina

LK - levá končetina

1/1 - celé provedení (zpravidla od spodu
nahoru - maximální pohyb)

1/2 - půlka z celého provedení
(zpravidla v druhé půlce rozsahu pohybu)



ROZCVIČKA

Cca 10 - 15 minut. Postupně můžeme přidávat opakování.

Pravidelně dýcháme. Snažíme se mít pevný střed těla.

Páteř mít v ose. Pocitově se snažit vytahovat se vzhůru ke stropu.



PANÁK

3 SÉRIE PO SOBĚ



Stojíme rovně a skáčíme, nohy od sebe a k sobě s rukama nahoře.

30 - 40 vteřin a 10 vteřin pauza

ANGLIČÁK

10 OPAKOVÁNÍ



Přecházíme ze stoje do prkna a zpět. Opakujeme 5 sérií

VÝPADY VZAD

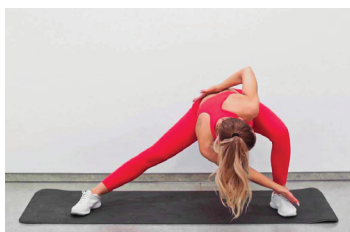
15 OPAKOVÁNÍ



15x pravá a 15x levá noha. Můžeme provést i KRIS x KROS.

BRUSLAŘ

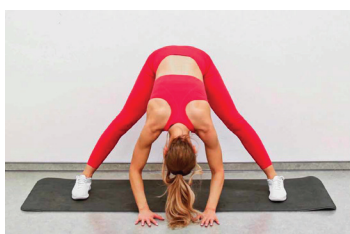
15 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Přecházíme z PK na LK, ruka na protilehlou končetinu.

ÚKLONY SK NOHÁM

PK + LK + STŘED



Dle potřeby. Snažíme se dopnout kolena. DÝCHÁME!

1. TÝDEN

PONDĚLÍ

VÝPADY VZAD DO STRAN

30 OPAKOVÁNÍ P + LK



Výpad vzad šikmo do strany, následně se s výdechem zvedáme nahoru. Pozor na nastavení kolen. Pevný zadek a břicho. Do zátěže jdeme vždy s výdechem.

SQUAT - DŘEP

10 OPAKOVÁNÍ - 3 SÉRIE



Nohy na šířku kyčlí. Paty tlačíme do podložky. Pevné břicho a rovná záda. S výdechem se zvedáme nahoru a s nádechem jdeme dolů.

BRUSLAŘ

10 OPAKOVÁNÍ - 3 SÉRIE



Výpady s přeskokem do strany. P + L. Nahoře nádech dole výdech.

ZANOŽENÍ (S GUMIČKOU NEBO BEZ GUMIČKY)

15 OPAKOVÁNÍ 1/1 A 1/2 - 2-3 SÉRIE



Vytahujeme nohu vzůru a hlavně do dálky, vždy s výdechem. Máme pevné břicho a zadek. 15x dlouhá 1/1, 15x nahoře 1/2. Patu tlačíme ke stropu a s výdechem opakujeme. POZOR - neprohýbáme se v bedrech!

UNOŽENÍ DO STRANY (S GUMIČKOU NEBO BEZ GUMIČKY)



Zvedáme nohu směrem vzhůru s výdechem. Pevný zadek i při pohybu směrem dolů. Koleno a kotník vždy naproti sobě. POZOR - pánev na podložce se při pohybu končetin nehýbe! Hlava vždy leží na podložce. Do zátěže jdeme vždy s výdechem.

1. TÝDEN

ÚTERÝ



CHŮZE
2-4 km

1. TÝDEN

STŘEDA

VÝPAD VZAD S VÝKOPEM

15 OPAKOVÁNÍ P+L - 2 SÉRIE



Zanožíme do výpadu. Patu přední nohy zatlačíme do podložky a zvedneme se.

SQUAT - DŘEP - S VÝSKOKEM + NOHY DO STRAN

10 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Nohy na šířku kyčlí, rovná záda. S výdechem a pevným středem těla vyskočíme vzhůru a přitom roztáhneme nohy do stran. Odrážíme se od pat. Pevný zadeček.

UNOŽENÍ DO STRANY A VZHŮRU - V LEŽE

15 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Pevní břicho a zadeček. S výdechem vytahujeme nohu vzhůru do strany. 15 opakování 1/1 a 15 opakování 1/2.

1. TÝDEN

ČTVRTEK



CHŮZE
2-4 km

1. TÝDEN

PÁTEK

ŠLAPEME VZHŮRU

40 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Na zádech s výdechem zvedáme nohu vzhůru. Koleno naproti kotníku a pokud možno i kyčle. Snažíme se o dopnutí nohy.

VÝPAD VZAD

30 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Zanožujeme nohu dozadu - větší rozsah. Snažíme se držet balanc a vykročit vzad co nejdál, ale přitom dodržet pravý úhel v kolenu.

ZVEDÁNÍ ZADEČKU

20 OPAKOVÁNÍ - 3 SÉRIE



V leže na zádech zvedáme pánev směrem ke stropu. Ve vrchní pozici rozáhneme kolena od sebe a vrátíme zpět. Opakujeme.

UNOŽENÍ DO STRANY NA ČTYŘECH

10 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Páteř v rovině. Na rukách, nebo také možno cvik provádět na loktech. S výdechem zvedáme ohnutou nohu směrem nahoru. Zadeček je pevný. Opakujeme 10x 1/1 a 10x 1/2 2 série.

POSILUJEME VNITŘNÍ STRANU STEHEN

20 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Vytahujeme vzhůru spodní nohu. Opakujeme 20x 1/1 a 20x 1/2 2 série.

1. TÝDEN

SOBOTA



CHŮZE
2-4 km

1. TÝDEN

NEDĚLE

SUMO DŘEP

30 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Nohy hodně od sebe, špičky od sebe, kolena táhneme směrem vzad. S rovnými zády přecházíme směrem dolů nádech a nahoru výdech. Následně dole podržíme a děláme malé pohyby v dolní části - pravidelně dýcháme.

ZADEK KE STROPU

30 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



S pevným zadečkem zvedáme směrem ke stropu pánev vždy s výdechem. Dolů nádech. Paty po celou dobu tlačíme do podložky. Zadeček je pořád pevný - jak směrem dolů, tak i nahoru. Nahoře podržíme zadeček alespoň 2 vteřiny.

SQUAT - DŘEP + UNOŽENÍ DO STRANY

30 OPAKOVÁNÍ



Rovná záda, paty tlačíme do podlahy. Pevný zadeček zvedáme s výdechem a unožujeme do stran. POZOR - nekrčit záda a neohýbat boky. Tělo udržujeme stále v ose. Opakujeme 30x, střídáme P+LK + 15x PK + 15x LK.

SLOŽENÝ VÝPAD

8 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Stojíme pevně na podložce. Provedeme výpad vpřed a vytáhneme ruce vzhůru. S výdechem přejdeme dolů do protažení a vydržíme. S nádechem projdeme celý cvik zpět. POZOR - pevné břicho a zadeček. Opakujeme 8x PK a 8x LK.

ZANOŽENÍ S GUMIČKOU

15 OPAKOVÁNÍ - 3 SÉRIE



Zanožujeme s výdechem a patu tlačíme směrem vzad. Pevný zadeček. 15x PK 1/1 a 15x LK 1/2.

2. TÝDEN

PONDĚLÍ

KRIS X KROS

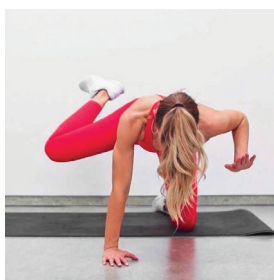
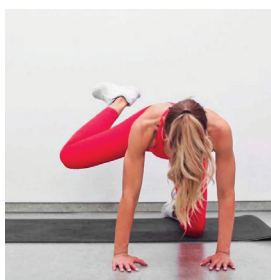
15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Lehčí varianta: s výdechem a pevným bříškem provedeme výpad směrem dozadu.
Těžká varianta: prováníme malé úskoky směrem dozadu / z výpadu na levou nohu přeskočíme na výpad na pravou nohu a střídáme v tempu.

PES - UNOŽOVÁNÍ DO STRANY

20 OPAKOVÁNÍ 1/1 A 1/2 - 2 SÉRIE



Unožujeme do strany, koleno ohnuté a zvednutá protilehlá ruka, držíme pevné břicho, nohu zvedáme s výdechem.
Opakování 20x 1/1 a 20x 1/2.

ŠIKMÝ VÝPAD DO STRANY

15 OPAKOVÁNÍ P+L - 2-3 SÉRIE



Výpad vzad šikmo s výdechem, pevné břicho a koleno vždy naproti kotníku.
15 x P a 15x L noha.

ZVEDÁNÍ ZADEČKU VZHŮRU

20 OPAKOVÁNÍ 1/1 A 1/2 - 2-5 SÉRIÍ



Těžká varianta: s gumičkou
Lehčí varianta: bez gumičky
Paty plačíme do podložky a vythujeme pánev nahoru ke stropu. Zadeček je pevný a břicho taky. Při zvedání i klesání dolů pánve máme pevný (zatnutý) zadeček. Směrem nahoru výdech, dolů nádech. Opakování 20x 1/1 a 20x 1/2.

UNOŽENÍ VBOK

30 OPAKOVÁNÍ 1/1 A 1/2 - 3-6 SÉRIÍ



Unožujeme vzůru s výdechem, propnuté koleno + pevný zadeček.
Opakování 30x 1/1 a 30 x 1/2 - 3 - 6 sérií.

2. TÝDEN

ÚTERÝ



CHŮZE

**+ 10 DÁMSKÝCH KLIKŮ 2-3 SÉRIE
10 ANGLIČÁKŮ 2-3 SÉRIE**

2. TÝDEN

STŘEDA

PŘITAHOVÁNÍ NOHY

15 OPAKOVÁNÍ - 2-4 SÉRIE



S výdechem provedeme přitažení z planku chodidlo do strany. Opakujeme pravá a levá noha P+L.

ZANOŽENÍ ZE DŘEPU

20x 1/1 A 20x 1/2 - 3 SÉRIE



S gumičkou / bez gumičky. Opakování 20x P+LK 1/1 + 20x Pravá noha zvlášť a 20x levá noha + 10x 1/2. Zanožujeme s výdechem a rovnýma záda 20x střídáme nohy. Potom zanožujeme jenom pravou 15x a poté levou 15x, na závěr PONECHÁME ZANOŽENÉ A V ZANOŽENÍ PROVÁDÍME KRÁTKÉ 1/2 poloviční pohyby 20x P a 20 L.

UNOŽENÍ

20 OPAKOVÁNÍ - 2-4 SÉRIE



Pánev a nohu nataženou vytahujeme do dálky. Neohýbáme bok při zvednutí nohy. 20x 1/1 a 20x 1/2 2-4 série.

RYBKA

10 OPAKOVÁNÍ 1/1 A 1/2 - 2 SÉRIE



Pozor na techniku u tohoto cviku.

Rovná záda a pupík tlačíme k páteři. PODSAZENÁ PÁNEV! Stydkou kost tlačíme do podložky. S výdechem provádíme tahem zvedání obou nebo postupně P a poté LK.

2. TÝDEN

ČTVRTEK



CHŮZE

**+ ZA KAŽDÉ SPROSTÉ SLOVO
10 DŘEPŮ S VÝSKOKEM :-))**

2. TÝDEN

PÁTEK

SQUAT + UNOŽENÍ

30 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



S výdechem vytahujeme nohu směrem nahoru, pravá a levá noha na střídačku 15x. Poté provedeme dřep a vytahujeme jenom 1 končetinu. Po zvednutí nohy obr. č. 2 se vracíme do dřepu obr. č. 1 a opakujeme. 15x P a poté 15x LK.

30x 1/1 P+L následně 15x 1/1 P poté 1/1 Levá noha 15 - 2-3 série.

NA ŽIDLIČCE s GUMIČKOU

20 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Na kraji židličky + rovné záda + schované žebra + pevný zadek + kolena hodně od sebe, špičky maličko do strany. HODNĚ ZATNUTÝ ZADEČEK - NEPUSTÍŠ ANI PŘI CVIČENÍ. Mírný předklon + pevný zadek roztahujeme kolena s gumičkou do strany - vždy s pevným zadečkem a předklonem. OPAKUJEME 20x 1/1 a 20x 1/2 s výdechem.

PŘITAŽENÍ SPODNÍ NOHY

10 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Držíme pevný zadek a břicho, s výdechem se snažíme přitáhnout spodní koleno z podložky směrem ke kolenu. Lehčí varianta je tlačit vrchní nohu do podložky.

PÁNEV NAHORU

20 OPAKOVÁNÍ 1/1 A 1/2 - 2-4 SÉRIE



Zvedáme pánev nahoru + pevný zadeček + pevné břicho. Opakujeme 20x 1/1 zvedání nahoru a dolů následně přidáme 1/2 20x nahoře.

PÁNEV NAHORU

20 OPAKOVÁNÍ 1/1 A 1/2 - 2-4 SÉRIE



Postupujeme stejně jako u cviku PÁNEV NAHORU, ale přidáme zvednutou končetinu ke stropu. Opakování a série stejné.

2. TÝDEN

SOBOTA



CHŮZE
+ BĚH

2. TÝDEN

NEDĚLE

SUMO DŘEP

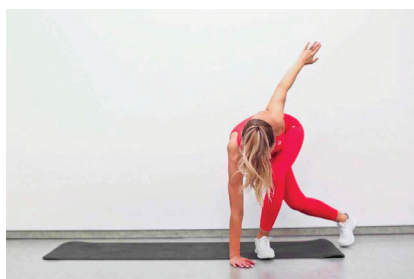
30 OPAKOVÁNÍ - 2-5 SÉRIÍ



Nohy hodně od sebe, špičky od sebe, kolena táhneme směrem vzad. S rovnými zády přecházíme směrem dolů nádech a nahoru výdech. Následně dole podržíme a děláme malé pohyby v dolní části - pravidelně dýcháme. Paty hodně tlačit do podložky. 30x 1/1 a 30x 1/2.

VÝPADY DO STRANY S RUKOU NA ZEM

15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Dolů s nádehem, zvedáme s výdechem. **Pozor:** pevné břicho a zadek, koleno naproti kotníku.

ZVEDÁNÍ NOHY S GUMIČKOU / BEZ GUMIČKY

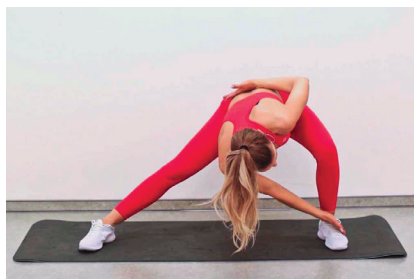
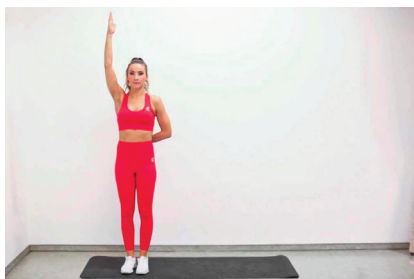
15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Cvik provádíme do zátěže s výdechem + rovná záda + dodržujeme postavení těla kloub naproti kloubu + PEVNÝ ZADEČEK. PROVÁDÍME TAHEM, NĚ ŠVIHEM. P+L končetina. S gumičkou nebo bez. Opakování 15x 1/1 a 15x 1/2.

VÝPAD K ZEMI

15-25 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Při provedení se snažíme aby koleno na stojné noze bylo vždy naproti kotníku. Zapíráme se do paty a vytahujeme se vzhůru ke stropu. Opakujeme PK a následně LK.

UNOŽOVÁNÍ S GUMIČKOU / BEZ GUMIČKY

15-20 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Nohy máme v pravém úhlu, žebra tlačíme k páteři. Zvedáme nožku směrem nahoru vždy s výdechem nahoře podržíme a opakujeme poloviční zvyhy 15-20x. Následně protáhneme.

3. TÝDEN

PONDĚLÍ

SUMO DŘEP

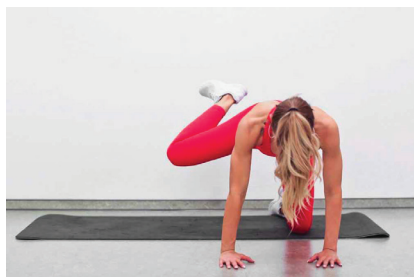
20 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Provádíme hluboký dřep s co nejvíc rozkročenýma nohama. Dolů provedeme nádech, nahoru výdech. 20x Poté se zastavíme dole a zvedáme patu ke stropu 20x Pravá a následně Levá noha.

PES 2

20 OPAKOVÁNÍ 1/1 A 1/2 - 2 SÉRIE



Unožujeme do strany, koleno ohnuté a zvedlé, nohu zvedáme s výdechem. Pokud nelze zvedat protaženou nohu, zvedáme nohu pokrčenou.

ŠIKMÝ VÝPAD DO STRANY

15 OPAKOVÁNÍ P+L - 2-3 SÉRIE



Výpad vzad šikmo s výdechem, pevné břicho a koleno vždy naproti kotníku. 15 x P a 15x L noha.

ZVEDÁNÍ VZHŮRU

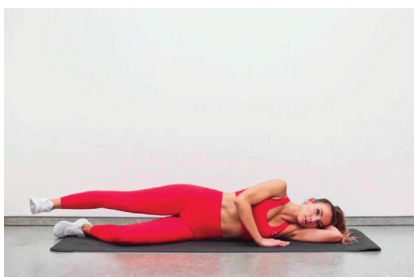
10-15 OPAKOVÁNÍ



Ve výpadu vzpažíme. Pevné břicho + pomalu přecházíme na zem. Ruce na podložku. Protáhneme a s výdechem zvedáme vzhůru zpět do výpadu. Opakujeme P 10x a následně L 10x.

UNOŽENÍ VBOK

30 OPAKOVÁNÍ 1/1 A 1/2 - 3-6 SÉRIÍ



Unožujeme vzhůru s výdechem, propnuté koleno + pevný zadeček.

3. TÝDEN

ÚTERÝ



CHŮZE

**+ 10 DÁMSKÝCH KLIKŮ 2-3 SÉRIE
10 ANGLIČÁKŮ 2-3 SÉRIE**

3. TÝDEN

STŘEDA

SQUAT S UNOŽENÍM DO STRANY

20 OPAKOVÁNÍ 1/1 A 20x 1/2



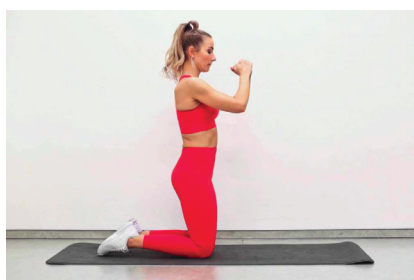
Pevný zadeček a břicho s výdechem unožujeme do strany.

20x pravá + levá noha a 10x PK a 10x LK.

1/1 opakujeme následně 10x PK a 10x LK
1/2 pohyby.

HŘÍBEK

20 OPAKOVÁNÍ



Přecházíme ze dřepu na kolena a zpět.
Současně tlačíme paty do podložky

LETEC

15-20 OPAKOVÁNÍ - 3 SÉRIE



Provádíme s výdechem výskok do výšky
a současně roztáhneme nohy do strany.
Vatahujeme se do dálky.

BOČNÍ PLANK S PŘITAŽENÝM KOLENEM

15-25 VTEŘIN - 2-3 SÉRIE



Provádíme s pevným tělem a vytahujeme
pánev směrem vzhůru + vydříže a dýcháme.

RYBKA

10 OPAKOVÁNÍ 1/1 A 1/2 - 2 SÉRIE



Pozor na techniku u tohoto cviku!

Rovná záda a pupík tlačíme k páteři.

PODSAŽENÁ PÁNEV! Stydkou kost tlačíme
do podložky. S výdechem provádíme
tahem zvedání obou nebo postupně
P a poté LK.

3. TÝDEN

ČTVRTEK



CHŮZE

**+ ZA KAŽDÉ SPROSTÉ SLOVO
10 DŘEPŮ S VÝSKOKEM :-))**

3. TÝDEN

PÁTEK

CHŮZE NAOPAK

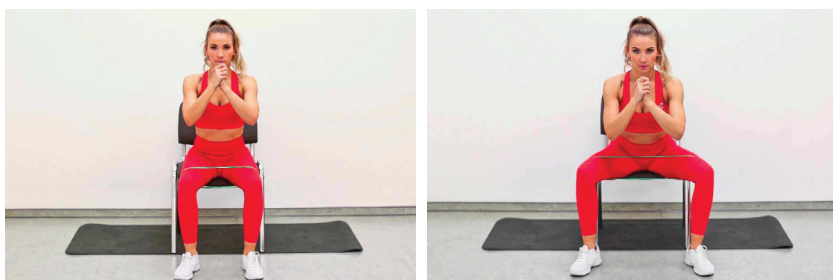
30 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Zvedáme nohu vzhůru (vytahujeme se za patou) + propnuté kolena + pevný střed těla. Bedra táhneme směrem k podložce včetně žeber.

NA ŽIDLIČCE s GUMIČKOU

20 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Na kraji židličky + rovné záda + schované žebra + pevný zadek + kolena hodně od sebe, špičky maličko do strany. HODNĚ ZATNUTÝ ZADEČEK - NEPUSTÍŠ ANI PŘI CVIČENÍ. Mírný předklon + pevný zadek roztahujeme kolena s gumičkou do strany - vždy s pevným zadečkem a předklonem. OPAKUJEME 20x 1/1 a 20x 1/2 s výdechem.

PES S VYTAŽENÍM DO DÁLKY

20x 1/1 A 20x 1/2 - 2-3 SÉRIE



Vytahujeme se za rukou a nohou + rovná páteř + pupek táhneme k páteři + propnutá noha. S výdechem vytahujeme nohu a protilehlou ruku směrem do dálky a vzhůru.

KMITY VE VÝPADU

15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



S pevným bříškem a zadečkem ve výpadu provádíme malé kmity směrem dolů a nahoru. Opakujeme P+LK.

BOČNÍ VÝPAD DOLŮ

15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



S výdechem + pevné břicho přecházíme směrem dolů a nahoru. Patu tlačíme do podložky.

3. TÝDEN

SOBOTA



CHŮZE

3. TÝDEN

NEDĚLE

ZANOŽOVÁNÍ s GUMIČKOU

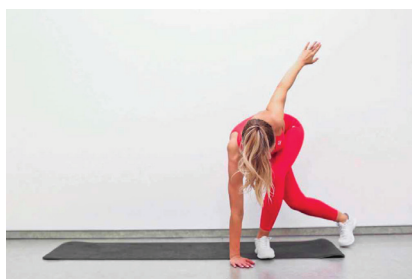
20 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



S výdechem zanožíme + protnuté koleno a zatnutý zadeček, ve vytažení vteřinku vydržíme a vrátíme zpátky dolů. Neohýbáme záda. Opakujeme 20x 1/1 a 20x 1/2 2-3 série.

UNOŽOVÁNÍ DO STRANY

30 OPAKOVÁNÍ - 2-4 SÉRIE



Vytahujeme nohu s výdechem do dálky a nahoru. Opakujeme 30x 1/1 a 30x 1/2 2-4 série.

ZANOŽOVÁNÍ s GUMIČKOU

15x 1/1 A 15x 1/2 - 2-3 SÉRIE



Rychleji zvedneme nohu nahoru za patou (flex), nahoře vydržíme 2 vteřiny a pomalu vracíme zpět. VŽDY NAHORU RYCHLEJI + ZASTAVIT + ZATNOU ZADEČEK + PAMALU ZPÁTKY.

UNOŽOVÁNÍ s GUMIČKOU

15x 1/1 a 15x 1/2 - 2-3 SÉRIE



Rychleji zvedneme nohu nahoru (koleno ve stejné úrovní jako kotník), nahoře vydržíme 2 vteřiny a pomalu vracíme zpět. VŽDY NAHORU RYCHLEJI + ZASTAVIT + ZATNOU ZADEČEK + PAMALU ZPÁTKY.

RYBKA 2

15 OPAKOVÁNÍ P+LK - 2 SÉRIE



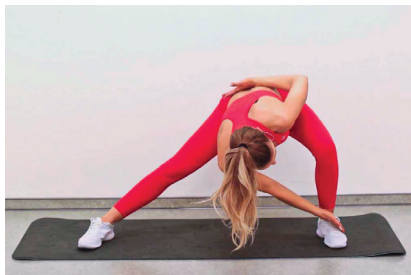
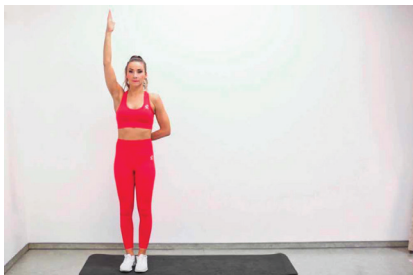
S výdechem zvedáme protilehlé končetiny. + pevné břicho. Neohýbáme záda.

4. TÝDEN

PONDĚLÍ

VÝPAD DO STRANY

10 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



S výdechem přejdeme do prodlouženého výpadu. Snažíme se dostat se s pevným zadečkem co nejniž a dotknout se země.

PES 2

20 OPAKOVÁNÍ 1/1 A 1/2 - 3 SÉRIE



Unožujeme do strany, koleno ohnuté a zvedlé, nohu zvedáme s výdechem. Pokud nelze zvedat protaženou nohu, zvedáme nohu pokrčenou.

ZANOŽENÍ S GUMIČKOU

15 OPAKOVÁNÍ P 1/1 + L 1/2



Provedeme dřep a následně ze dřepu zanožíme nohu vzad. Pozor neohýbáme při tom záda.

ZVEDÁNÍ VZHŮRU

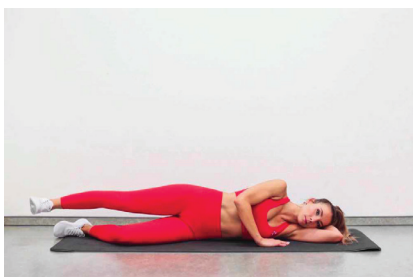
10 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Ve výpadu vzpažíme. Pevné břicho + pomalu přecházíme na zem. Ruce na podložku. Protáhneme a s výdechem zvedáme vzhůru zpět do výpadu. Opakujeme P 10x a následně L 10x.

UNOŽENÍ VBOK

30 OPAKOVÁNÍ 1/1 A 1/2 - 3-6 SÉRIÍ



Unožujeme vzhůru s výdechem, propnuté koleno + pevný zadeček.

4. TÝDEN

ÚTERÝ



CHŮZE

4. TÝDEN

STŘEDA

LETEC

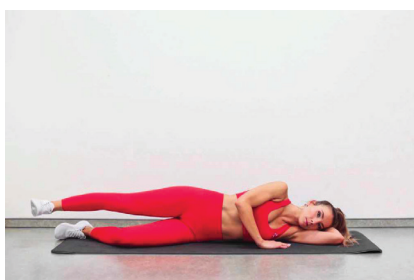
10 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Pevný zadeček a břicho s výdechem přejdeme do dřepu a zvedneme se zpět. Nebo těžší varianta z dřepu provedeme výskok vzhůru s dopnutými kolenama.

MUŠLE

20 OPAKOVÁNÍ



V leže na boku s pokrčenými nohama v pravém úhlu otvíráme koleno a zpět. Můžeme také použít s gumičkou na kolenem.

KLOPKA

15 OPAKOVÁNÍ



Použijeme s gumičkou, nebo bez. Zvedneme patu ke stropu + vydržíme 2 vteřiny a pomaličku vracíme zpět do původní pozice. Opakujeme 15x 1/1 a 15x 1/2.

BOČNÍ PLANK S PŘITAŽENÝM KOLENEM

15-25 VTEŘIN - 2-3 SÉRIE



Provádíme s pevným tělem a vytahujeme pánev směrem vzhůru + vydržíme a dýcháme.

RYBKA

10 OPAKOVÁNÍ 1/1 A 1/2 - 2 SÉRIE

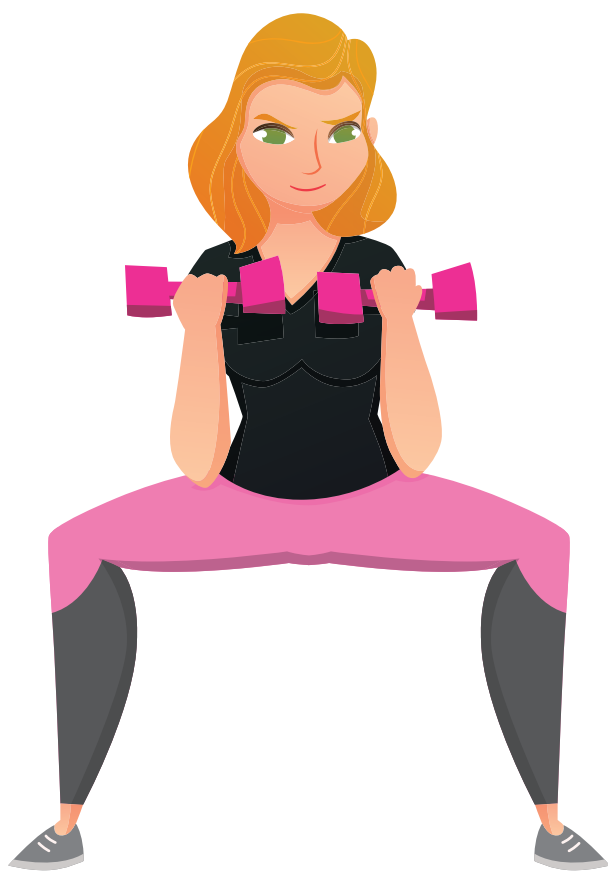


Pozor na techniku u tohoto cviku!

Rovná záda a pupík tlačíme k páteři. PODSAZENÁ PÁNEV! Stydkou kost tlačíme do podložky. S výdechem provádíme tahem zvedáme protilehlé končetiny. Pravá ruka + levá noha do dálky a zpět.

4. TÝDEN

ČTVRTEK

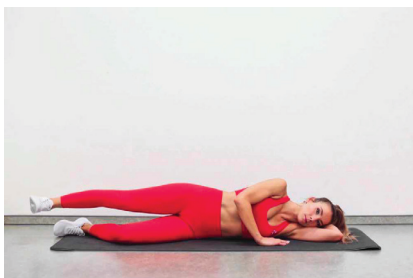


CHŮZE
+ 10 DŘEPŮ S VÝSKOKEM

4. TÝDEN

PÁTEK

UNOŽENÍ KE STROPU



S výdechem vytáhneme nohu směrem nahoru podržíme 2 vteřiny a pomalu vracíme zpět nad podložku. Opakujeme.

NA ŽIDLIČCE s GUMIČKOU



20 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE

Na kraji židličky + rovné záda + schované žebra + pevný zadek + kolena hodně od sebe, špičky maličko do strany. HODNĚ ZATNUTÝ ZADEČEK - NEPUSTÍŠ ANI PŘI CVIČENÍ. Mírný předklon + pevný zadek roztahujeme kolena s gumičkou do strany - vždy s pevným zadečkem a předklonem. OPAKUJEME 20x 1/1 a 20x 1/2 s výdechem.

VÝTAH S ŽIDLIČKOU



10 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE

Zadeček dáme co nejvíce k židli. Od pasu dolů se uvolníme a přejdeme dolů a zpět. Lokty táhneme směrem k sobě.

VÝPAD S VÝKOPEM



15 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE

Provedeme výpad vzad, s výdechem přejdeme do stoje a vykopneme nohu z výpadu dopředu a zpět. Opakujeme 15x.

BOČNÍ VÝPAD DOLŮ



15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE

S Výdechem + pevné břicho přecházíme směrem do šikmého výpadu a zpět. Koleno stojné nohy vždy naproti kotníku + pevný zadek.

4. TÝDEN

SOBOTA



CHŮZE

4. TÝDEN

NEDĚLE

UNOŽOVÁNÍ DO STRANY

15 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Nohu vytáhneme do strany a s výdechem zvedneme nahoru a do kříže. Opakujeme.

UNOŽOVÁNÍ DO STRANY

30 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Vytahujeme nohu s výdechem v pravém úhlu vzhůru. Nahoře podržíme 2 vteřiny a pomaličku vracíme zpět. Můžeme i s gumičkou.

ČÍNSKÝ KLIK

10 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Pro změnu přidáme klid. Provedeme střechu a ze střechy opatrně přejdeme do širokého kliku a zpět.

DŘEP

30 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Pevný zadeček, provedeme dřep s výdechem vrátíme do původní pozice. Paty při zvedání tlačíme do podložky.

PES

15 OPAKOVÁNÍ - 3 SÉRIE



Vytahujeme protilehlé končetiny do dálky. Pevné břicho a zadeček. Opakujeme 15x 1/1 úplně dolů a nahoru a 1/2 vrchní polovina 15x. Opakujeme 3 série.

5. TÝDEN

PONDĚLÍ

LETEC

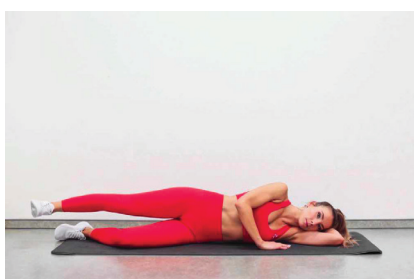
10 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Pevný zadeček a břicho, s výdechem přejdeme do dřepu a zvedneme se zpět. Nebo těžší varianta z dřepu provedeme výskok vzhůru s dopnutými kolenama.

UNOŽENÍ VBOK

30 OPAKOVÁNÍ - 3-6 SÉRIÍ



Unožujeme vzhůru s výdechem, propnuté koleno + pevný zadeček.

VÝPAD S VÝKOPEM

20 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Provedeme výpad vzad, s výdechem přejdeme do stoje a vykopneme nohu z výpadu dopředu a zpět. Opakujeme.

KLOPKA

15 OPAKOVÁNÍ



Použijeme s gumičkou, nebo bez. Zvedneme patu ke stropu + vydržíme 2 vteřiny a pomaličku vracíme zpět až za koleno. Opakujeme 15x 1/1 a 15x 1/2.

VÝPADY VZAD

20-30 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Ze stoje přejdeme vzad do širokého výpadu. Dodržujeme pravý úhel výpadové nohy a podsazenou pánev. Zvedáme s výdechem a pevným bříškem. Ruce můžeme ponechat v bok nebo střídat či spojit dlaně k sobě.

5. TÝDEN

ÚTERÝ



CHŮZE

5. TÝDEN

STŘEDA

ZVEDÁNÍ ZADEČKU VZHŮRU S NOHOU

15 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Pevný zadeček, paty tlačíme do podložky. Zvedneme nohu a vytahujeme se vzhůru nahoru a nad podložku. Opakujeme 15x 1/1 a 15x 1/2 - 2 série.

VÝPAD DO STRANY S NATAŽENOU NOHOU

15 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Koleno nesmí přes špičky. Pevný zadeček. Pohyb provádíme s výdechem a patu tlačíme do podložky.

PANÁK

30 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Pomalé provedení panáka. Ze stoje skočíme do sumo dřepu a podržíme pevný zadeček 2 vteřiny a skočíme zpět do stoje. Dýcháme.

ZAKOPÁVÁNÍ VZAD

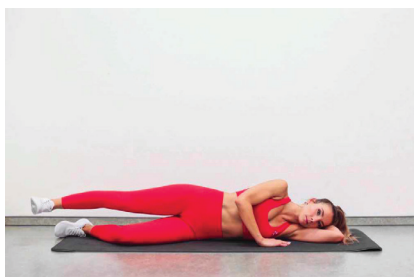
20 OPAKOVÁNÍ



Ze dřepu se postavíme a zatáhneme nohu vzad. Pozor nesmíme ohýbat záda. Bříško a zadek pevné. Opakujeme 20 dlouhé tahy a 20x poloviční jen ve vrchní poloze. Provádíme s výdechem.

MUŠLE

20 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



V leže na boku s pokrčenýma nohama v pravém úhlu otvíráme koleno a zpět. Můžeme také použít s gumičkou na kolenou.

5. TÝDEN

ČTVRTEK



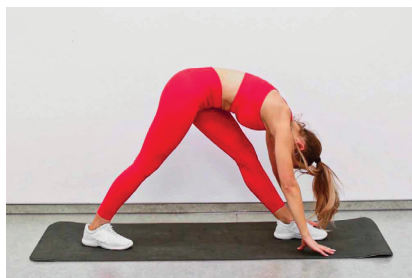
CHŮZE

5. TÝDEN

PÁTEK

STŘECHA VE VÝPADU

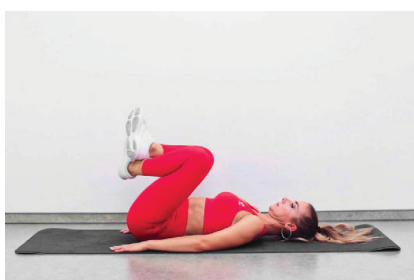
15 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Provedeme výpad vzad a následně zvedneme zadeček a přitáhneme se k přednímu chodidlu s výdechem. Střídáme P a LK.

CHŮZE KE STROPU

30 OPAKOVÁNÍ



Zvedáme patu ke stropu a snažíme se dopnout koleno. Opakujeme 20 - 40x + přidáme nohy do kříže a pokrčíme kolena od sebe a zpět k sobě - opakujeme 30x.

KRIS X KROS

15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Výpad vzad se skokem. Střídáme pravá a levá noha. Rovná záda a pevný zadeček.

ZVEDÁNÍ ZADEČKU VZHŮRU

30 OPAKOVÁNÍ - 3 SÉRIE



Pevný zadeček, zvedneme nahoru a nahoře vydržíme 2 vteřiny. Vracíme zpět nad podložku pomalu. Po 30 opakování provedeme 30x poloviční zvdyhy a při každém zvednutí zadečku roztáhneme kolena od sebe.

5. TÝDEN

SOBOTA



CHŮZE

5. TÝDEN

NEDĚLE

PES 2

20 OPAKOVÁNÍ - 3 SÉRIE



Unožujeme do strany, zvedáme nohu s výdechem. Pokud nelze zvedat protaženou nohu, zvedáme nohu pokrčenou.

VÝPAD S VÝKOPEM

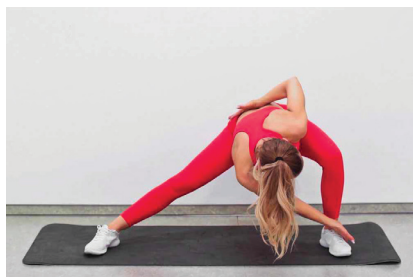
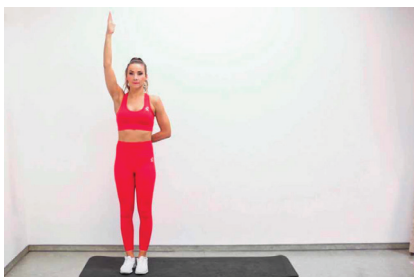
15 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Provedeme výpad vzad, s výdechem přejdeme do stoje a vykopneme nohu z výpadu dopředu a zpět. Opakujeme.

VÝPAD DO STRANY

10 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



S výdechem přejdeme do prodlouženého výpadu. Snažíme se dostat se s pevným zadečkem co nejniž a dotknout se země.

ZVEDÁNÍ VZHŮRU

10 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Zvedáme zadek s nataženou nohou ke stropu a zpět.
10x 1/1 a 10x 1/2 opakování - 2 série.

SUMO DŘEP

30 OPAKOVÁNÍ 1/1 A 1/2 - 2 SÉRIE



Nohy hodně od sebe přechází do širokého dřepu a zpět 30x.
Vydržíme co nejniž a přidáme 1/2 pohyby 30x směrem dolů. Opakujeme.

6. TÝDEN

PONDĚLÍ

VÝPADY VZAD

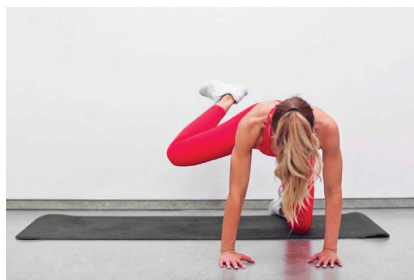
15-30 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Vykračujeme vzad co možná nejvíce dozadu a opíráme se o stojnou nohu tak, že tlačíme patu do podložky a koleno je vždy naproti kotníku. S výdechem se zvedáme do stoje. Opakujeme. Zadeček je pevný co možná nejvíce.

PES 2

20 OPAKOVÁNÍ 1/1 A 1/2 - 2 SÉRIE



Unožujeme do strany, koleno ohnuté a zvedlé, nohu zvedáme s výdechem. Pokud nelze zvedat protaženou nohu, zvedáme nohu pokrčenou.

ŠIKMÝ VÝPAD DO STRANY

15 OPAKOVÁNÍ P+L - 2-3 SÉRIE



Výpad vzad šikmo s výdechem, pevné břicho a koleno vždy naproti kotníku. 15x P a 15x L noha. Plus 30x střídáme P+LK.

VÝPAD S VÝKOPEM

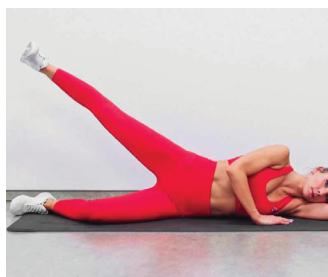
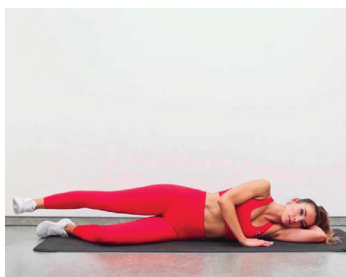
10-15 OPAKOVÁNÍ - 1-2 SÉRIE



Ze stoje zanožíme do výpadu až na zem. Patu zatlačíme do podložky a zvedneme se vzhůru a současně vykopáváme silou zadní nohu směrem vpřed. Pevný zadeček. Opakujeme.

UNOŽENÍ VBOK

30 OPAKOVÁNÍ 1/1 A 1/2 - 2-3 SÉRIE



Unožujeme vzhůru s výdechem, propnuté koleno + pevný zadeček (obr. č. 1+2) po opakování 1/1 a 1/2 přidáme pohyb + unožení zvrchu a přitažení kolene k loktu. (obr. č. 2+3), 15x opakujeme 2-3 série.

6. TÝDEN

PONDĚLÍ

DÁMSKÝ KLIK - ÚZKÝ

30 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Pevné břicho a zadek. Ramena vždy naproti dlaním. Dlaně na podložce. S nádechem a rovnými zády přecházíme dolů, s výdechem a pevným bříškem se snažíme zvednout a současně lokty táhneme k tělu. Opakujeme 30x 1/1 a 30x 1/2.

6. TÝDEN

ÚTERÝ

CHŮZE

**+ 10 DÁMSKÝCH KLIKŮ 2-3 SÉRIE
10 ANGLIČÁKŮ 2-3 SÉRIE**

6. TÝDEN

STŘEDA

SQUAT S UNOŽENÍM DO STRANY

20 OPAKOVÁNÍ



S gumičkou nebo bez gumičky.
Pevný zadeček a břicho s výdechem unožujeme do strany.
20x pravá + levá noha a 10x PK a 10x LK.
Následně přidáme 20x opakování, kdy střídáme P+LK.

HŘÍBEK

20 OPAKOVÁNÍ



Přecházíme ze dřepu na kolena a zpět.
Současně tlačíme paty do podložky.

LETEC

15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Provádíme s výdechem výskok do výšky a současně roztáhneme nohy do strany. Vytahujeme se do dálky. Máme dopnutá kolena.

BOČNÍ PLANK S PŘITAŽENÝM KOLENEM

15-25 VTEŘIN - 2-3 SÉRIE



Provádíme s pevným tělem a vytahujeme pánev směrem vzhůru + vydržíme a dýcháme.
Můžeme provádět i kmity směrem vzhůru.

RYBKA

10 OPAKOVÁNÍ 1/1 A 1/2 - 2 SÉRIE



Pozor na techniku u tohoto cviku!
Rovná záda a pupík tlačíme k páteři.
PODSAZENÁ PÁNEV! Stydkou kost tlačíme do podložky. S výdechem provádíme tahem zvedání obou nebo postupně P a poté LK.

6. TÝDEN

ČTVRTEK



CHŮZE

**+ ZA KAŽDÉ SPROSTÉ SLOVO
10 DŘEPŮ S VÝSKOKEM :-))**

6. TÝDEN

PÁTEK

CHŮZE NAOPAK

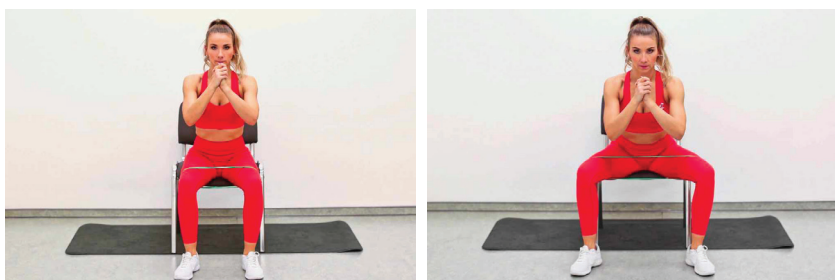
30 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Zvedáme nohu vzhůru (vytahujeme se za patou) + propnuté kolena + pevný střed těla. Bedra táhneme směrem k podložce včetně žeber.

NA ŽIDLIČCE s GUMIČKOU

20 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Na kraji židličky + rovné záda + schované žebra + pevný zadek + kolena hodně od sebe, špičky maličko do strany. HODNĚ ZATNUTÝ ZADEČEK - NEPUSTÍŠ ANI PŘI CVIČENÍ. Mírný předklon + pevný zadek roztahujeme kolena s gumičkou do strany - vždy s pevným zadečkem a předklonem. OPAKUJEME 20x 1/1 a 20x 1/2 s výdechem.

PES S VYTAŽENÍM DO DÁLKY

20 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Vytahujeme se za rukou a nohou + rovná páteř + pupek táhneme k páteři + propnutá noha. S výdechem vytahujeme nohu a protilehlou ruku směrem do dálky a vzhůru.

KMITY VE VÝPADU

15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



S pevným bříškem a zadečkem ve výpadu provádíme malé kmity směrem dolů a nahoru. Opakujeme P+LK.

BOČNÍ VÝPAD DOLŮ

15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



S výdechem + pevné břicho přecházíme směrem dolů a nahoru. Patu tlačíme do podložky.

6. TÝDEN

PÁTEK

VÝTAH S ŽIDLIČKOU

15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Nohy do pravého úhlu. Vytahujeme se směrem vzhůru. Zadek těsně vedle židle + přecházíme pomalu směrem dolů, lokty táhneme směrem k sobě, s výdechem přecházíme zpět vzhůru + snažíme se nezapojovat chodidla a vytahovat se opravdu jen za pomocí rukou.

6. TÝDEN

SOBOTA

CHŮZE

6. TÝDEN

NEDĚLE

ZANOŽOVÁNÍ s GUMIČKOU

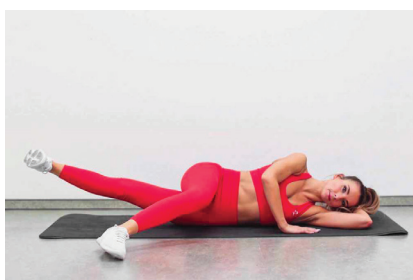
20 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



S výdechem zanožíme + protnuté koleno a zatnutý zadeček, ve vytažení vteřinku vydržíme a vrátíme zpátky dolů. Neohýbáme záda. Opakujeme 20x 1/1 a 20x 1/2 2-3 série.

UNOŽOVÁNÍ DO STRANY

30 OPAKOVÁNÍ - 2-4 SÉRIE



Vytahujeme nohu s výdechem do dálky a nahoru. 30x 1/1 a 30x 1/2.

ZANOŽOVÁNÍ s GUMIČKOU

15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Rychleji zvedneme nohu nahoru za patou (flex), nahoře vydržíme 2 vteřiny a pomalu vracíme zpět. VŽDY NAHORU RYCHLEJI + ZASTAVIT + ZATNOU ZADEČEK + POMALU ZPÁTKY. 15X 1/1 a 15x 1/2.

UNOŽOVÁNÍ s GUMIČKOU

15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Rychleji zvedneme nohu nahoru (koleno ve stejné úrovni jako kotník), nahoře vydržíme 2 vteřiny a pomalu vracíme zpět. VŽDY NAHORU RYCHLEJI + ZASTAVIT + ZATNOU ZADEČEK + POMALU ZPÁTKY. 15X 1/1 a 15x 1/2.

RYBKA 2

15 OPAKOVÁNÍ P+LK - 2 SÉRIE



S výdechem zvedáme protilehlé končetiny. + pevné břicho. Neohýbáme záda.

6. TÝDEN

NEDĚLE

ČÍNSKÝ KLIK

10-15 OPAKOVÁNÍ - 1-2 SÉRIE



Ze střechy se snažíme udělat klik. Ruce táhneme směrem od těla ven včetně lopatek, které se snažíme vytahovat do stran. Dolů nádech a vzhůru s výdechem a pevným bříškem. Opakujeme.

Pozor: jednodušší formu cviku můžeme provést v klasickém širokém kliku na kolenou.

7. TÝDEN

PONDĚLÍ

KRIS X KROS

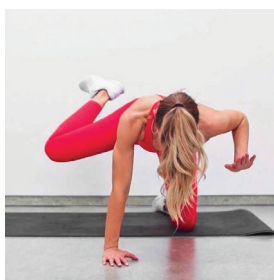
15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Lehčí varianta: s výdechem a pevným bříškem provedeme výpad směrem dozadu.
Těžká varianta: prováníme malé úskoky směrem dozadu / z výpadu na levou nohu přeskočíme na výpad na pravou nohu a střídáme v tempu.

PES - UNOŽOVÁNÍ DO STRANY

20 OPAKOVÁNÍ 1/1 A 1/2 - 2 SÉRIE



Unožujeme do strany, koleno ohnuté a zvednutá protilehlá ruka, držíme pevné břicho, nohu zvedáme s výdechem.
Opakování 20x 1/1 a 20x 1/2.

ŠIKMÝ VÝPAD DO STRANY

20 OPAKOVÁNÍ P+L - 2-3 SÉRIE



Výpad vzad šikmo s výdechem, pevné břicho a koleno vždy naproti kotníku.
20x P a 20x L noha.

ZVEDÁNÍ ZADEČKU VZHŮRU

20 OPAKOVÁNÍ 1/1 A 1/2 - 2-5 SÉRIÍ



S gumičkou těžká varianta, bez gumičky lehčí varianta. Paty tlačíme do podložky a vythujeme pánev nahoru ke stropu. Zadeček je pevný a břicho taky. Při zvedání i klesání dolů pánve máme pevný /zatnutý/ zadeček. Směrem nahoru výdech, dolů nádech.
Opakování 20x 1/1 a 20x 1/2.

UNOŽENÍ VBOK

30 OPAKOVÁNÍ 1/1 A 1/2 - 3-6 SÉRIÍ



Unožujeme vzůru s výdechem, propnuté koleno + pevný zadeček.
Opakování 30x 1/1 a 30x 1/2.

7. TÝDEN

PONDĚLÍ

DÁMSKÝ KLIK - ŠIROKÝ

10-15 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Na kolenou přecházíme do širokého kliku.
S výdechem vracíme zpět.
Pevné břicho a zadek.

7. TÝDEN

ÚTERÝ

CHŮZE

**+ 10 DÁMSKÝCH KLIKŮ 2-3 SÉRIE
10 ANGLIČÁKŮ 2-3 SÉRIE**

7. TÝDEN

STŘEDA

PŘITAHOVÁNÍ NOHY

15 OPAKOVÁNÍ - 2-4 SÉRIE



S výdechem provedeme přitažení z planku chodidlo do strany. Opakujeme pravá a levá noha P+L.

ZANOŽENÍ ZE DŘEPU

20 OPAKOVÁNÍ



S gumičkou / bez gumičky. Opakování 20x P+LK. Pravá noha zvlášť a 20x levá noha + 10x 1/2. Zanožujeme s výdechem a rovnými zády. Zanožujeme pravou 20x a poté levou 20x, na závěr PONECHÁME ZANOŽENÍ A V ZANOŽENÍ PROVÁDÍME KRÁTKÉ 1/2 poloviční pohyby 20x P a 20x L.

UNOŽENÍ

20 OPAKOVÁNÍ - 2-4 SÉRIE



Pánev a nohu nataženou vytahujeme do dálky. Neohýbáme bok při zvednutí nohy. 20x 1/1 a 20x 1/2 2-4 série.

RYBKA

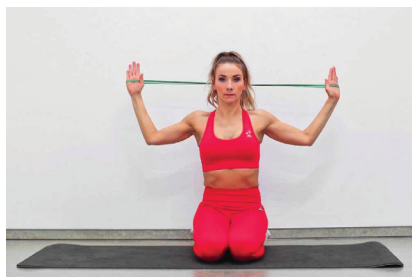
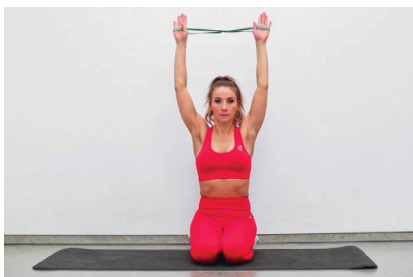
10 OPAKOVÁNÍ 1/1 A 1/2 - 2 SÉRIE



Pozor na techniku u tohoto cviku. Rovná záda a pupík tlačíme k páteři. PODSAZENÁ PÁNEV! Stydkou kost tlačíme do podložky. S výdechem provádíme tahem zvedání obou nebo postupně P a poté LK.

RUCE S GUMIČKOU

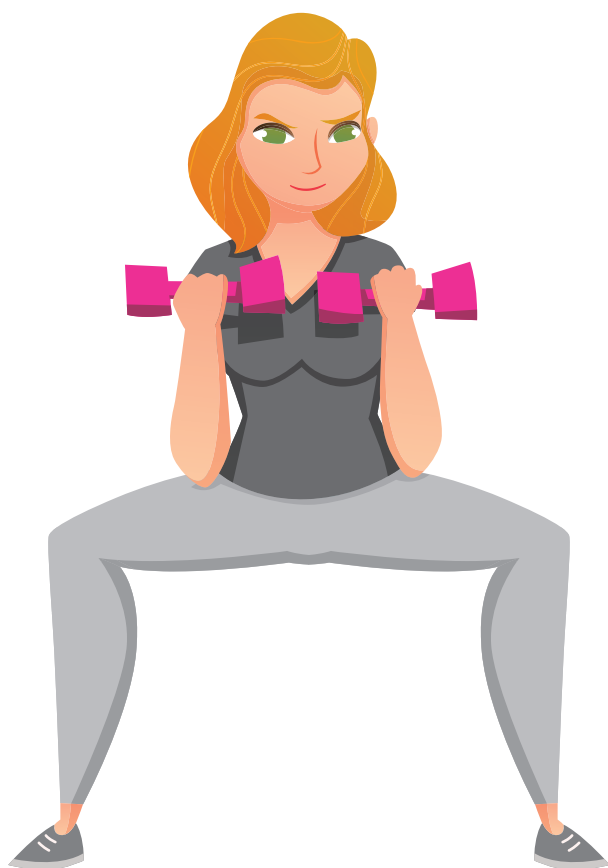
15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



S výdechem a pevným bříškem roztahujeme gumičku. Lokty v rovině + lopatky táhneme do stran, ramena dolů od uší.

7. TÝDEN

ČTVRTEK



CHŮZE

**+ ZA KAŽDÉ SPROSTÉ SLOVO
10 DŘEPŮ S VÝSKOKEM :-))**

7. TÝDEN

PÁTEK

SQUAT + UNOŽENÍ

30 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Můžeme i s gumičkou. S výdechem vytahujeme nohu směrem nahoru, pravá a levá noha na střídačku 15x. Poté provedeme dřep a vytahujeme jenom 1 končetinu. Po zvednutí nohy obr. č. 2 se vracíme do dřepu obr. č. 1 a opakujeme. 15x PK a poté 15x LK. 30x 1/1 P+L následně 15x 1/1 P poté 1/1 Levá noha 15 - 2-3 série.

NA ŽIDLIČCE s GUMIČKOU

20 OPAKOVÁNÍ - 2 SÉRIE



Na kraji židličky + rovná záda + schovaná žebra + pevný zadek + kolena hodně od sebe, špičky maličko do strany. HODNĚ ZATNUTÝ ZADEČEK - NEPUSTÍŠ ANI PŘI CVIČENÍ. Mírný předklon + pevný zadek roztahujeme kolena s gumičkou do strany - vždy s pevným zadečkem a předklonem. OPAKUJEME 20x 1/1 a 20x 1/2 s výdechem.

PES S VYTAŽENÍM DO DÁLKY

20 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Vytahujeme se za rukou a nohou + rovná páteř + pupek táhneme k páteři + propnutá noha. S výdechem vytahujeme nohu a protilehlou ruku směrem do dálky a vzhůru.

KMITY VE VÝPADU

15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



S pevným bříškem a zadečkem ve výpadu provádíme malé kmity směrem dolů a nahoru. Opakujeme P+LK.

BOČNÍ VÝPAD DOLŮ

15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



S výdechem + pevné břicho přecházíme směrem dolů a nahoru. Patu tlačíme do podložky.

7. TÝDEN

SOBOTA



CHŮZE
+ BĚH

7. TÝDEN

NEDĚLE

ZANOŽOVÁNÍ s GUMIČKOU

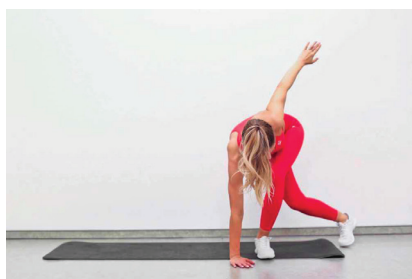
20 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



S výdechem zanožíme + protnuté koleno a zatnutý zadeček, ve vytažení vteřinku vydržíme a vrátíme zpátky dolů. Neohýbáme záda. Opakujeme 20x 1/1 a 20x 1/2 2-3 série.

UNOŽOVÁNÍ DO STRANY

30 OPAKOVÁNÍ - 2-4 SÉRIE



Zanožujeme vzad do strany a do výpadu. Ruku na podložku. Opakujeme 30x 1/1 a 30x 1/2 2-4 série.

ZANOŽOVÁNÍ s GUMIČKOU

15x 1/1 A 15x 1/2 - 2-3 SÉRIE



Rychleji zvedneme nohu nahoru za patou (flex), nahoře vydržíme 2 vteřiny a pomalu vracíme zpět. VŽDY NAHORU RYCHLEJI + ZASTAVIT + ZATNOU ZADEČEK + PAMALU ZPĚT se zatnutým zadečkem. Jde o to, udržet nahoře hýžďový sval ve svalové kontrakci 2 vteřiny.

UNOŽOVÁNÍ s GUMIČKOU

15 OPAKOVÁNÍ - 2-3 SÉRIE



Rychleji zvedneme nohu nahoru (koleno ve stejné úrovní jako kotník), nahoře vydržíme 2 vteřiny a pomalu vracíme zpět. VŽDY NAHORU RYCHLEJI + ZASTAVIT + ZATNOU ZADEČEK + PAMALU ZPÁTKY.

RYBKA 2

15 OPAKOVÁNÍ P+LK - 2 SÉRIE



S výdechem zvedáme protilehlé končetiny. + pevné břicho. Neohýbáme záda.