

Martin Blažek: OD KULTURISTIKY K FYZIOFITNESS

seznam cviků

Navržený postup – pokračování:

Některé cviky záměrně vyřadit, například benchpress. Primárně se zaměřit na cviky s jednoručními činkami a kladkami.

Záměrně jsem rovněž vyřadil izolovaný cvik na hamstringy a raději jsem zvolil varianty cviků, kde se tento sval i částečně protáhne, což byly rumunské mrtvé tahy nebo mrtvý tah klasický.

Dříve jsem byl zvyklý cvičit každou tréninkovou jednotku samostatně svalovou partií. Zvolil jsem kombinaci malá + velká svalová partie v každém tréninkovém dni.

Rozložení jednotlivých tréninků bylo následující:

Prsa + biceps + triceps

Záda + ramena + břicho

Nohy - přední i zadní svalová oblast + lýtka

Příklad cviků na prsní svalstvo:

Zahřátí: rozpažování nebo peckdeck 5- 20 kg, 10-12 opakování, 2 série.

Vrchní prsní svaly na lavici s mírným náklonem, 15 - 40 kg, 10 opakování, 4 série. Super série: kladky, zvedání lana zdola nahoru, 10 - 15 kg, 10 opakování, 4 série.

Dolní prsa: kladka s mírným předklonem trupu, stahování lanka shora dolů, 15-25 kg, 10 opakování, 4 série.

Střední část prsou: rovná lavice, jednoruční činky, 15- 35 kg, 10 opakování, 4 série.

Příklad cviků na záda:

Stahování horní kladky 20 kg, 10 opakování, 2 série - nácvik zafixování lopatek.

Stahování kladky, 30-50 kg, 10 opakování, 4 série.

Tah jednoruční kladky zdola, 10-15 kg, 10 opakování, 4 série.

Stahování horní kladky vsedě s „V“ nástavcem, 30-50 kg, 10 opakování, 4 série.

Stahování horní kladky – pullover, 15-30 kg, 10 opakování 2-3 série.

Veslo s oporou obou nohou o zem, 20-40 kg, 10 opakování, 4 série.

Aktivity po ukončení tréninkové jednotky:

V závěru tréninku bylo zařazeno kardio cca 30-40 minut. Buď kolo, hlavně po tréninku nohou nebo chůze na páse po tréninku jiných partií.

Po kardiu následoval strečink na danou svalovou partií.