

## **TRÉNINGOVÝ PLÁN (12. TÝŽDŇOV) MUŽI:**

**Návrh tréningového plánu, ktorý si vieš prispôbiť podľa seba a aktuálnej kondície.**

**Dni voľna môžeš využiť na aktívnu regeneráciu (bicykel, turistika, plávanie, prechádzky)**

**Ak budeš cítiť príliš veľkú únavu a záťaž na organizmus, je vhodné dať si deň voľna a zlepšiť proces regenerácie.**

### **1. TÝŽDEŇ**

#### **PONDELOK**

Anaeróbná vytrvalosť:

- 2 série – beh 2x 600m (2400m)
- interval odpočinku medzi behmi 1:1 (t.j. za koľko zabehnem 600m, takú dlhú mám pauzu)
- interval odpočinku medzi sériami 2-3 min.

#### **UTOROK**

Sila/ svalová hypertrofia:

- 4 – 5 sérii: výdrž v zhybe podhmatom (10-20 opakovaní), kľuky (12-15 opakovaní), dvíhanie kolien vo vise na hrazde (15-20 opakovaní), dynamické drepy (15-20 opakovaní), negatívne zhyby (10-15 opakovaní), výdrž v podpore ležmo vystreté lakte (30s-45s), strečing.

#### **ŠTVRTOK**

Aeróbná vytrvalosť:

- Nepretržitý beh v čase 35 - 40 min. , pri pulzovej frekvencii 130-160 /min., dĺžka trate 5-6 km.

#### **PIATOK**

Silová vytrvalosť:

- EMOM (cvičenie na jednu minútu, každú minútu štart) 5 sérii: člnkový beh (10x10m), sprawl (výskoky do podporu ležmo a späť, 10 opakovaní), striedavé skracovačky (20 opakovaní), imitácie pohybu žaby (12 opakovaní), výskok-zhyb nadhmatom/ drep-výskok-zhyb nadhmatom / kľuk-drep-výskok-zhyb nadhmatom (10 opakovaní), pauza (strečing).

### **2. TÝŽDEŇ**

#### **PONDELOK**

Anaeróbná vytrvalosť:

- 2 série – beh 3x 500m (3000m)
- interval odpočinku medzi behmi 1:1
- interval odpočinku medzi sériami 2-3 min.

#### **UTOROK**

Sila/ svalová hypertrofia:

- 4 – 5 sérii: výdrž v zhybe podhmatom (10-20 opakovaní), kľuky (12-15 opakovaní), dvíhanie kolien vo vise na hrazde (15-20 opakovaní), dynamické drepy (15-20 opakovaní), negatívne zhyby (10-15 opakovaní), výdrž v podpore ležmo vystreté lakte (30s-45s), strečing.

#### **ŠTVRTOK**

Aeróbná vytrvalosť:

- Nepretržitý beh fartlekovou metódou v čase 35 - 40 min. , pri pulzovej frekvencii 130-160 /min., dĺžka trate 5-6 km.

#### **PIATOK**

Silová vytrvalosť:

- EMOM (cvičenie na jednu minútu, každú minútu štart) 5 sérii: člnkový beh (10x10m), sprawl (výskoky do podporu ležmo a späť, 12 opakovaní), striedavé skracovačky (20 opakovaní), imitácie pohybu žaby (12 opakovaní), výskok-zhyb nadhmatom/ drep-výskok-zhyb nadhmatom / kľuk-drep-výskok-zhyb nadhmatom (12 opakovaní), pauza (strečing).

#### **NEDEĽA**

- Test z disciplín preskúšania – zapísať si dosiahnuté výsledky.

### **3. TÝŽDEŇ**

#### **PONDELOK**

##### Anaeróbná vytrvalosť:

- 2 série – beh 4x 400m (3200m)
- interval odpočinku medzi behmi 1:1
- interval odpočinku medzi sériami 2-3 min.

#### **UTOROK**

##### Sila/ svalová hypertrofia:

- 4 – 5 sérii: výdrž v zhybe podhmatom (10-20 opakovaní), kľuky (12-15 opakovaní), dvíhanie kolien vo vise na hrazde (15-20 opakovaní), dynamické drepy (15-20 opakovaní), negatívne zhyby (10-15 opakovaní), výdrž v podpore ležmo vystreté lakte (30s-45s), strečing.

#### **ŠTVRTOK**

##### Aeróbná vytrvalosť:

- Nepretržitý beh v čase 35 - 40 min. , pri pulzovej frekvencii 130-160 /min., dĺžka trate 5-6 km.

#### **PIATOK**

##### Silová vytrvalosť:

- EMOM (cvičenie na jednu minútu, každú minútu štart) 5 sérii: člnkový beh (10x10m), sprawl (výskoky do podporu ležmo a späť, 14 opakovaní), striedavé skracovačky (25 opakovaní), imitácie pohybu žaby (14 opakovaní), výskok-zhyb nadhmatom/ drep-výskok-zhyb nadhmatom / kľuk-drep-výskok-zhyb nadhmatom (14 opakovaní), pauza (strečing).

### **4. TÝŽDEŇ**

#### **PONDELOK**

##### Anaeróbná vytrvalosť:

- 2 série – beh 3x 500m (3000m)
- interval odpočinku medzi behmi 1:1
- interval odpočinku medzi sériami 2-3 min.

#### **UTOROK**

##### Sila/ svalová hypertrofia:

- 4 – 5 sérii: výdrž v zhybe podhmatom (10-20 opakovaní), kľuky (12-15 opakovaní), dvíhanie kolien vo vise na hrazde (15-20 opakovaní), dynamické drepy (15-20 opakovaní), negatívne zhyby (10-15 opakovaní), výdrž v podpore ležmo vystreté lakte (30s-45s), strečing.

#### **ŠTVRTOK**

##### Aeróbná vytrvalosť:

- Nepretržitý beh fartlekovou metódou v čase 35 - 40 min. , pri pulzovej frekvencii 130-160 /min., dĺžka trate 5-6 km.

#### **PIATOK**

##### Silová vytrvalosť:

- EMOM (cvičenie na jednu minútu, každú minútu štart) 5 sérii: člnkový beh (10x10m), sprawl (výskoky do podporu ležmo a späť, 15 opakovaní), striedavé skracovačky (25 opakovaní), imitácie pohybu žaby (16 opakovaní), výskok-zhyb nadhmatom/ drep-výskok-zhyb nadhmatom / kľuk-drep-výskok-zhyb nadhmatom (16 opakovaní), pauza (strečing).

#### **NEDEĽA**

- Test z disciplín preskúšania – zapísať si dosiahnuté výsledky.

## 5. TÝŽDEŇ

### PONDELOK

#### Anaeróbna vytrvalosť:

- 2 série – beh 2x 650m (2600m)
- interval odpočinku medzi behmi 1:1
- interval odpočinku medzi sériami 2-3 min.

### UTOROK

#### Sila/ svalová hypertrofia:

- 4 – 5 sérii: výdrž v zhybe podhmatom (10-20 opakovaní), kľuky (12-15 opakovaní), dvíhanie kolien vo vise na hrazde (15-20 opakovaní), dynamické drepy (15-20 opakovaní), negatívne zhyby (10-15 opakovaní), výdrž v podpore ležmo vystreté lakte (30s-45s), strečing.

### ŠTVRTOK

#### Aeróbna vytrvalosť:

- Nepretržitý beh fartlekovou metódou v čase 35 - 40 min. , pri pulzovej frekvencii 130-160 /min., dĺžka trate 5-6 km.

### PIATOK

#### Silová vytrvalosť:

- EMOM (cvičenie na jednu minútu, každú minútu štart) 5 sérii: výpady (16 opakovaní), horolezec (20 opakovaní), vysoký poklus (40 opakovaní), angličák (8 opakovaní), príťahy činky v predklone (10 opakovaní), pauza (strečing).

## 6. TÝŽDEŇ

### PONDELOK

#### Anaeróbna vytrvalosť:

- 2 série – beh 3x 525m (3150m)
- interval odpočinku medzi behmi 1:1
- interval odpočinku medzi sériami 2-3 min.

### UTOROK

#### Sila/ svalová hypertrofia:

- 4 – 5 sérii: výdrž v zhybe podhmatom (10-20 opakovaní), kľuky (12-15 opakovaní), dvíhanie kolien vo vise na hrazde (15-20 opakovaní), dynamické drepy (15-20 opakovaní), negatívne zhyby (10-15 opakovaní), výdrž v podpore ležmo vystreté lakte (30s-45s), strečing.

### ŠTVRTOK

#### Aeróbna vytrvalosť:

- Nepretržitý beh fartlekovou metódou v čase 35 - 40 min. , pri pulzovej frekvencii 130-160 /min., dĺžka trate 5-6 km.

### PIATOK

#### Silová vytrvalosť:

- EMOM (cvičenie na jednu minútu, každú minútu štart) 5 sérii: výpady (18 opakovaní), horolezec (20 opakovaní), vysoký poklus (40 opakovaní), angličák (10 opakovaní), príťahy činky v predklone (12 opakovaní), pauza (strečing).

### NEDEĽA

- Test z disciplín preskúšania – zapísať si dosiahnuté výsledky.

## 7. TÝŽDEŇ

### PONDELOK

#### Anaeróbna vytrvalosť:

- 2 série – beh 4x 425m (3400m)
- interval odpočinku medzi behmi 1:1
- interval odpočinku medzi sériami 2-3 min.

### UTOROK

#### Sila/ svalová hypertrofia:

- 4 – 5 sérii: zhyb s dopomocou (5-10 opakovaní), vzpory na bradlách (6-12 opakovaní), dvíhanie kolien vo vise na hrazde (10-15 opakovaní), výpady vzad (12-15 opakovaní), priťahovanie na TRX (10-15 opakovaní), strečing.

### ŠTVRTOK

#### Aeróbna vytrvalosť:

- Nepretržitý beh fartlekovou metódou v čase 35 - 40 min. , pri pulzovej frekvencii 130-160 /min., dĺžka trate 5-6 km.

### PIATOK

#### Silová vytrvalosť:

- EMOM (cvičenie na jednu minútu, každú minútu štart) 5 sérii: výpady (20 opakovaní), horolezec (20 opakovaní), vysoký poklus (50 opakovaní), angličák (12 opakovaní), príťahy činky v predklone (14 opakovaní), pauza (strečing).

## 8. TÝŽDEŇ

### PONDELOK

#### Anaeróbna vytrvalosť:

- 2 série – beh 5x 325m (3250m)
- interval odpočinku medzi behmi 1:1
- interval odpočinku medzi sériami 2-3 min.

### UTOROK

#### Sila/ svalová hypertrofia:

- 4 – 5 sérii: zhyb s dopomocou (5-10 opakovaní), vzpory na bradlách (6-12 opakovaní), dvíhanie kolien vo vise na hrazde (10-15 opakovaní), výpady vzad (12-15 opakovaní), priťahovanie na TRX (10-15 opakovaní), strečing.

### ŠTVRTOK

#### Aeróbna vytrvalosť:

- Nepretržitý beh fartlekovou metódou v čase 35 - 40 min. , pri pulzovej frekvencii 130-160 /min., dĺžka trate 5-6 km.

### PIATOK

#### Silová vytrvalosť:

- EMOM (cvičenie na jednu minútu, každú minútu štart) 5 sérii: výpady (22 opakovaní), horolezec (22 opakovaní), vysoký poklus (50 opakovaní), angličák (14 opakovaní), príťahy činky v predklone (15 opakovaní), pauza (strečing).

### NEDEĽA

- Test z disciplín preskúšania – zapísať si dosiahnuté výsledky.

## 9. TÝŽDEŇ

### PONDELOK

#### Anaeróbna vytrvalosť:

- 3 série – beh 5x 150m (2250m)
- interval odpočinku medzi behmi 1:1 (40s na 150m)
- interval odpočinku medzi sériami 3 min.

### UTOROK

#### Sila/ svalová hypertrofia:

- 4 – 5 sérii: zhyb s dopomocou (5-10 opakovaní), vzpory na bradlách (6-12 opakovaní), dvíhanie kolien vo vise na hrazde (10-15 opakovaní), výpady vzad (12-15 opakovaní), priťahovanie na TRX (10-15 opakovaní), strečing.

### ŠTVRTOK

#### Aeróbna vytrvalosť:

- Nepretržitý beh fartlekovou metódou v čase 35 - 40 min. , pri pulzovej frekvencii 130-160 /min., dĺžka trate 5-6 km.

### PIATOK

#### Silová vytrvalosť:

- EMOM (cvičenie na jednu minútu, každú minútu štart) 5 sérii: drepy (20 opakovaní), zhyby (8 opakovaní), kľuky (12 opakovaní), výskoky z drepu (12 opakovaní), dragon walk (plazenie v podpore ležmo – 10 m), pauza (strečing).

## 10. TÝŽDEŇ

### PONDELOK

#### Anaeróbna vytrvalosť:

- 3 série – beh 4x 200m (2400m)
- interval odpočinku medzi behmi 1:1 (60s na 200m)
- interval odpočinku medzi sériami 3 min.

### UTOROK

#### Sila/ svalová hypertrofia:

- 4 – 5 sérii: zhyb s dopomocou (5-10 opakovaní), vzpory na bradlách (6-12 opakovaní), dvíhanie kolien vo vise na hrazde (10-15 opakovaní), výpady vzad (12-15 opakovaní), priťahovanie na TRX (10-15 opakovaní), strečing.

### ŠTVRTOK

#### Aeróbna vytrvalosť:

- Nepretržitý beh fartlekovou metódou v čase 35 - 40 min. , pri pulzovej frekvencii 130-160 /min., dĺžka trate 5-6 km.

### PIATOK

#### Silová vytrvalosť:

- EMOM (cvičenie na jednu minútu, každú minútu štart) 5 sérii: drepy (22 opakovaní), zhyby (10 opakovaní), kľuky (14 opakovaní), výskoky z drepu (12 opakovaní), dragon walk (plazenie v podpore ležmo – 12 m), pauza (strečing).

### NEDEĽA

- Test z disciplín preskúšania – zapísať si dosiahnuté výsledky.

## 11. TÝŽDEŇ

### PONDELOK

#### Anaeróbna vytrvalosť:

- 3 série – beh 3x 300m (2700m)
- interval odpočinku medzi behmi 1:1 (80s na 300m)
- interval odpočinku medzi sériami 3 min.

### UTOROK

#### Sila/ svalová hypertrofia:

- 4 – 5 sérii: zhyb s dopomocou (5-10 opakovaní), vzpory na bradlách (6-12 opakovaní), dvíhanie kolien vo vise na hrazde (10-15 opakovaní), výpady vzad (12-15 opakovaní), priťahovanie na TRX (10-15 opakovaní), strečing.

### ŠTVRTOK

#### Aeróbna vytrvalosť:

- Nepretržitý beh fartlekovou metódou v čase 35 - 40 min. , pri pulzovej frekvencii 130-160 /min., dĺžka trate 5-6 km.

### PIATOK

Silová vytrvalosť: EMOM (cvičenie na jednu minútu, každú minútu štart) 5 sérii: drepy (24 opakovaní), zhyby (12 opakovaní), kľuky (14 opakovaní), výskoky z drepu (14 opakovaní), dragon walk (plazenie v podpore ležmo – 15 m), pauza (strečing).

## 12. TÝŽDEŇ

### PONDELOK

#### Anaeróbna vytrvalosť:

- 2 série – beh 6x 200m (2400m)
- interval odpočinku medzi behmi 1:1
- interval odpočinku medzi sériami 3 min.

### UTOROK

#### Sila/ svalová hypertrofia:

- 4 – 5 sérii: zhyb s dopomocou (5-10 opakovaní), vzpory na bradlách (6-12 opakovaní), dvíhanie kolien vo vise na hrazde (10-15 opakovaní), výpady vzad (12-15 opakovaní), priťahovanie na TRX (10-15 opakovaní), strečing.

### ŠTVRTOK

#### Aeróbna vytrvalosť:

- Nepretržitý beh fartlekovou metódou v čase 35 - 40 min. , pri pulzovej j frekvencii 130-160 /min., dĺžka trate 5-6 km.

### PIATOK

#### Silová vytrvalosť:

- EMOM (cvičenie na jednu minútu, každú minútu štart) 5 sérii: drepy (30 opakovaní), zhyby (14 opakovaní), kľuky (14 opakovaní), výskoky z drepu (15 opakovaní), dragon walk (plazenie v podpore ležmo – 15 m), pauza (strečing).

### NEDEĽA

- Test z disciplín preskúšania – zapísať si dosiahnuté výsledky.