

Trénink pro muže (zpevňovací období) 4 týdny

UPOZORNĚNÍ ! Před aplikováním tohoto tréninku doporučuji váš zdravotní stav konzultovat se svým lékařem, nenesu žádnou odpovědnost za případné problémy vašeho zdraví.

1. Rozehřátí

Rotoped 10 - 15 minut ve vyšším tempu na rozehtání těla.

2. Lehký strečink

Protážení cvičících částí cca 5 - 10 minut.

- záda, boky, kyčle, stehna, ramena

3. Trénink

Cvik:

Série/počet

1. Rotace s tyčí vsedě na lavičce	2/20
2. Hyperextenze	3/12
3. Upažování s jednoručkami ve stoje	2/12
4. Přitahy jednoruček v předklonu	3/12
5. Přitahy kladky před sebou - široký úchop	3/12
6. Tlaky s jednoručkami na šikmé lavici	3/12
7. Předkopy	4/15
8. Zákopy	4/15
9. Zkracovačky	4/do maxima !

Doba odpočinku mezi sériemi 1,5 - 2 minuty !

4. Lehký strečink

Protážení cvičících částí cca 5 - 10 minut.

- záda, boky, kyčle, stehna, ramena

5. Kardio spalování tuků

Konec tréninku zakončíme 10 - 20 minut jízdy na rotopedu, stepperu, běhacím pásu nebo jiném kardio stroji.

Na těchto strojích již nejedeme vysokým tempem, ale naopak si hlídáme srdeční tep.

Vhodný tep vypočítáme: $220 - \text{váš věk}$ (např. $220 - 22 = 198$) = maximální tepová frekvence (198)

Nejlepší spalování tukových zásob probíhá v pásmu 65 - 75% vaší maximální tepové frekvence ($1,98 \times 65 = 129$ až 148)

Nezapomínáme neustále doplňovat tekutiny, nejlépe nesycenou vodu !!!

Autor Fitness trenér Tomáš Lukáš Marek TomasLukas.cz