

## KRUHOVÝ TRÉNINK Č.1

**Zahřátí:** min. 10 minut

Pomalý klus, 65-75%maxTF

**Rozcvičení:** cca 7 minut dynamický strečink

- Trup: - kroužení celým trupem  
- rotace trupu do stran s rozpažením
- Paže: - kroužení pažemi, nahoru, dozadu, dolů, dopředu  
- kmitání pažemi do stran
- Nohy: - přitažení kolene k hrudi a výstup na špičku  
- přitažení nártu k zadku  
- kruh kolenem do strany, nahoru, vpřed a dolu

**Kruhový trénink:** cca 30 minut

- Dolní končetiny: - dřepy (8x)  
Horní končetiny: - kliky (4x)  
Dolní končetiny: - výpady dozadu (6x)  
Břišní svaly: - leh sedy (4x)  
Ramena, záda: - přitahy na hrazdě nadhmatem (1x)

**Protahení:** cca 17 minut statický strečink

- Hrudník: - stoj bočně k opoře s opřením lokte ve výši ramene 2x 30s  
- stoj bočně k opoře s opřením lokte pod ramenem 2x 30s
- Tricepsy: - vzpažení pokrčmo 2x 30s
- Lýtka: - výpad na zemi 2x 30s  
- výpad na lavičku 2x 30s
- Stehna: - skrčení zánožmo ve stoji jednoož 2x 30s  
- skrčení přednožmo ve stoji jednoož 2x 30s  
- předklon v sedu snožmo 2x 30s
- Záda: - předklon v tureckém sedu s chodidly k sobě 2x 30s  
- předklon v tureckém sedu s rotací 2x 30s

Počty opakování přizpůsobte vaši kondici.



Informace k cvičebnímu plánu naleznete na mých internetových stránkách pod záložkou Cvičení, v sekci Kruhový trénink.

