

Univerzální tréninkový plán pro ženy

(3x týdně)

Trénink má dvě hlavní části (+rozehřátí a protažení). První část bude prováděna na strojích, na kterých se cvičí daný počet sérií a opakování na každém stroji najednou, s krátkou přestávkou.

Druhá část má formu kruhového tréninku, takže postupně za sebou střídáme cviky a stanoviště.

Pro rozehřátí na začátek doporučujeme 10-15 minut dlouhou aerobní aktivitu, pak protáhnout procvičované partie.

1. část Posilovna

mezi sériemi minuta až minuta a půl pauza

Cvik	číslo stroje	série	počet opakování
Pectoral Fly	7	2	15
Shoulder press	8	2	12
Row	16	2	15
Roznožování	9	3	20
Snožování	10	3	20
Vzpřimování	18	2	12
Lýtka na LegPressu	14	2	15

2. část HumanSport

Všechny cviky provádíme po 15 opakováních, mezi jednotlivými stanovišti je pouze krátký odpočinek maximálně 30 sekund. Cvičíme 2 a více kol.

Cvik	číslo stroje	obrázek
Stahování široké kladky	22	1
Stahování úzké kladky	29	1
Tlaky na prsa	30	1
Tlaky na ramena	23	1
Bicepsový zdvih	25	1
Předkopávání	21	1
Zakopávání	26	1
Zanožování	26	
Triceps	19	2
Upažování	20	1
Upažování ze předu	27	1
Břicho	24	1

Na závěr tréninku je nezbytné pořadně procvičit nejvíce problematickou část a tou je břicho.

Naši instruktoři Vám ochotně ukážou cviky s vlastním tělem, např. odlepování pánve, zkracovačky, metronomy apod.

Nakonec zařadte 15-20 minut trvající aerobní činnost a důkladný strečink celého těla.

Pro lepší efekt cvičení doporučujeme využívat také vedených lekcí ve spinningovém a aerobním sále.

Mezi jednotlivými tréninkovými dny by měl být jeden den odpočinku.