

Univerzální trénink pro muže

V tomto plánu se odcvičí celé tělo během jedné tréninkové jednotky a je rozdělen na část A a část B. Tyto dva okruhy v průběhu týdne točíme, jak často záleží na Vás, ovšem nesmíme zapomenout, že cvičíme celé tělo, proto je vhodný nejméně jeden den odpočinku mezi tréninkovými jednotkami. Tento plán je vhodný pro muže, kteří nemají ucelenou představu jak často chodit cvičit nebo z důvodu pracovní vytíženosti mohou pouze dvakrát týdně (v tomto případě je nejlepší odcvičit celé tělo v jeden den).

Před cvičením doporučujeme důkladné zahřátí a protažení všech svalových skupin, po cvičení je vhodná 10 – 15ti minutová aerobní aktivita.

<u>Partie</u>	<u>Cvik</u>	<u>počet sérií a opakování</u>		<u>č. stroje</u>
<u>A</u>				
Záda:	Latpull	4x	12	11
	Row	4x	12	16
Hrudník:	Tlaky na stroji	3x	12	6
	Rozpažky – Humansport	3x	12	30
Ramena:	Tlaky na stroji	3x	12	8
	Rozpažky – Humansport	3x	12	27
Biceps:	Scottova lavice	3x	10	35
Triceps:	Francouzské tlaky	3x	10	EZ – činka
Nohy:	Předkopávání	3x	10	13
	Zakopávání	3x	10	12
Břicho:	Podsazování pánve	3x	8	
	Metronomy	3x	max	

<u>Partie</u>	<u>Cvik</u>	<u>počet sérií a opakování</u>		<u>č. stroje</u>
<u>B</u>				
Záda:	Kladka před hlavu	4x	12	33
	Veslování	4x	12	31
Hrudník:	Benchpress	3x	12	5
	Tlaky – Humansport	3x	12	30
Ramena:	Předpažování	3x	12	jednoručky
	Dolní kladka k bradě	3x	12	34
Biceps:	Zdvih s jednoručkami	3x	10	jednoručky
Triceps:	Horní kladka	3x	10	32
Nohy:	Legpress	4x	12	14
	Výpony na lýtka	3x	20	14
Vzpřimovače:	Vzpřimování	3x	15	18
Břicho:	Zdvihání kolen ve visu	3x	8	1
	Břicho na stroji	3x	max	15