

CVIČENÍ S ČINKAMI 1. ČÁST

Doplňky stravy: 30 minut před tréninkem L-carnitin

Zahřátí: min. 10 minut

Jízda na rotopedu, 65-75%maxTF

Rozcvičení: cca 4 minuty dynamický strečink

Trup: - kroužení celým trupem

- rotace trupu do stran s rozpažením

Paže: - kroužení pažemi, nahoru, dozadu, dolů, dopředu

- kmitání pažemi do stran

Posilovací část: cca 62 minut (po každé sérii následují 2 minuty odpočinku)

Hrudník: - výtlaky s jednoručkami v leže na lavici 3x 12op

- rozpažování s jednoručkami v leže na lavici 3x 12op

- pullover s jednoručkou v leže přes lavici 3x 12op

Tricepsy: - tlak s jednoručkou za hlavou 3x 12op

- kick back s jednoručkou 3x 12op

Lýtka: - výpony s jednoručkami 3x 12op

- chůze po špičkách s jednoručkami 3x 1min

Aerobní část: min. 30 minut

Jízda na rotopedu, 65-75%maxTF

Protahení: cca 10 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

Doplňky stravy: do 30 minut po tréninku proteinový koktejl 65-80%

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

Podrobný popis většiny cviků naleznete v knize Tvarování těla.

