

## **CVIČENÍ S ČINKAMI 2. 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 53 minut (po každé sérii následují 2 minuty odpočinku)

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

- zdvihání jednoruček v leže na břicho na lavici 3x 12op

Ramena: - předpažování s jednoručkami, střídavě 3x 12op

- rozpažování s jednoručkami, střídavě 3x 12op

Bicepsy: - bicepsový zdvih s jednoručkami v sedě, střídavě 3x 12op

- izolovaný bicepsový zdvih přes koleno s jednoručkou 3x 12op

**Aerobní část:** min. 30 minut

Jízda na rotopedu, 65-75%maxTF

**Protahení:** cca 10 minut statický strečink

Záda: - předklon v tureckém sedu s chodidly k sobě 2x 30s

- předklon v tureckém sedu s rotací 2x 30s

Ramena: - tah za loket v předpažení pokrčmo 2x 30s

- tah za zápěstí za zády 2x 30s

Bicepsy: - vnější rotace v zapažení 2x 30s

- vnitřní rotace v zapažení 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.

