

**CVIČENÍ S ČINKAMI 3.ČÁST**

Doplňky stravy: 30minut před tréninkem L-carnitin

**Zahřátí:** min. 10minut

Jízda na rotopedu, 65-75%maxTF

**Rozcvičení:** cca 5minuty dynamický strečink

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

**Posilovací část:** cca 45minut (po každé sérii následují 2minuty odpočinku)

- |         |                                                  |         |
|---------|--------------------------------------------------|---------|
| Stehna: | - výpad v zad s jednoručkami                     | 3x 12op |
|         | - dřepy s jednoručkami                           | 3x 12op |
|         | - výstup na lavičku s jednoručkami               | 3x 12op |
| Břicho: | - leh sed s rukama na hrudi, bez zapřených nohou | 3x 12op |
|         | - metronomy s pokrčenýma nohama                  | 3x 12op |

**Aerobní část:** min. 30minut

Jízda na rotopedu, 65-75%maxTF

**Protážení:** cca 7minut statický strečink

- |         |                                              |        |
|---------|----------------------------------------------|--------|
| Stehna: | - skrčení zánožmo ve stoji jednož            | 2x 30s |
|         | - skrčení přednožmo ve stoji jednož          | 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 |

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

\*Když posilujete břicho, tak byste měly protahovat záda!

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

Podrobný popis většiny cviků naleznete v knize Tvarování těla.

