

## **CVIČENÍ S ČINKAMI 3. ČÁST**

Doplňky stravy: 30 minut před tréninkem L-carnitin

**Zahřátí:** min. 10 minut

Jízda na rotopedu, 65-75%maxTF

**Rozcvičení:** cca 5 minuty 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 45 minut (po každé sérii následují 2 minuty 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. 30 minut

Jízda na rotopedu, 65-75%maxTF

**Protahování:** cca 7 minut 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 30 minut po tréninku proteinový koktejl 65-80%

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

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



Podrobný popis většiny cviků naleznete v knize Tvarování těla.

