

## ONLINE video tréningový program Absolútny začiatok

**Tréningové vybavenie:** karimatka resp. podložka na cvičenie, nakladacie jednoručky (2ks), expander (odporová guma)

### Program sa skladá:

**1.Rozbeh** = 2 tréningové jednotky (10 tréningov) v trvaní 20 dní

**2.Aklimatizácia** = 3 tréningové jednotky (30 tréningov) v trvaní 40 dní

**3.Ostrý tréning** = 3 tréningové jednotky (30 tréningov) v trvaní 40 dní

Tréningový program má celkové trvanie 100 dní.

2 a 3 fáza je tréning 2+1 (tréning + voľno).

### Vstupný test:

Pre koho je program určený?

Pre ľudí, ktorí nie sú spokojní so svojou kondíciou a hľadajú možnosť ako začať cvičiť bezpečne, správne a efektívne tak, aby dosiahli výsledky.

**Test:** Poloha v ľahu na chrbáte (tlačiť do zeme) nohy zohnúť pred seba do pravého uhla.

Výdrž = izometrická kontrakcia v trvaní 1 minúty.

Ak je táto poloha v tomto trvaní náročná alebo ju vôbec neudržíš, tento program je určený práve tebe.

Ak vydržíš v uvedenej polohe 2 minúty prezri moje tréningové manuály pre začiatok (Začni cvičiť s POHYBom), ktoré naplnia tvoje požiadavky presnejšie ako tento program.

Vstupný test:\_\_\_\_\_

Odmeraj a zaeviduj si presný čas koľko si testovaciu polohu dokázal/a udržať, prípadne koľko času trvalo, kým sa tvoje nohy začali triasť (najčastejší sprievodný jav náročnosti).

Zaznamenaj si tiež ďalšie parametre tela, ktoré sú pre teba dôležité. Napr. obvod pása (meraný ráno 2cm pod pupkom, hmotnosť, ...)

---

---

---

Do tréningových tabuliek si zaznamenávajú dátum tréningu a jednotlivé súčty, ktoré si odcvičil/a, budeš tak mať možnosť sledovať svoje zlepšenie.

Prestávky v cvičení by mali byť max. 2 minúty medzi jednotlivými cvikmi. Súčet opakovaní/výdrže v jednom cviku by si mal/a odcvičiť len s prestávkou nevyhnutnou pre ďalšie pokračovanie až do dokončenia súčtu. Vtedy nasleduje uvedená prestávka.

Jednotlivé cviky nájdeš aj s popisom v našej databáze cvikov na

<https://pohyb.sk/akocvicit/>.

## ROZBEH

### Tréning 1 - Online video program Absolútny začiatočník

CVIK	OPAKOVANIA	Dátum tréningu	Dátum tréningu	Dátum tréningu	Dátum tréningu	Dátum tréningu
Chrobák	2 min.					
Doska	2 min.					
Prednožovanie v sede s vystretými nohami	30 - 50 op:					

<b>Tlak (jednoručiek) nad hlavu v sede s vystretými nohami</b>	<b>30 - 50 op:</b>					
--	--------------------	--	--	--	--	--

### Tréning 2 - Online video program Absolútny začiatočník

<b>CVIK</b>	<b>OPAKOVANIA</b>	<b>Dátum tréningu</b>	<b>Dátum tréningu</b>	<b>Dátum tréningu</b>	<b>Dátum tréningu</b>	<b>Dátum tréningu</b>
<b>Dvíhanie kolien</b>	<b>2 min.</b>					
<b>Zodvihovanie nôh</b>	<b>30 - 50 op:</b>					
<b>Rolovanie do predklonu</b>	<b>30 - 50 op:</b>					
<b>Mačací chrbát</b>	<b>30 - 50 op:</b>					
<b>Polovičný mostík</b>	<b>30 - 50 op:</b>					

V prípade, že chceš trénovať a zlepšovať sa aj naďalej, celý ONLINE video program Absolútny začiatočník si môžeš zakúpiť [TU](#).