



VELKÉSVALY.CZ

Tréninkový plán 2x týdně - celé tělo I

Trénink 2x týdně je určen především pro začátečníky a cvičence, kteří se chtějí udržovat v kondici nebo chtějí shodit nějaké to kilo. Pro lepší výsledky doporučuji zvolit nějaký z tréninků 3x nebo lépe 4x týdně.

V tomto tréninku během týdne procvičíte celé tělo.

Týdenní plán

- PONDĚLÍ: NOHY, BICEPS, TRICEPS
- ÚTERÝ: VOLNO
- STŘEDA: VOLNO
- ČTVRTEK: RAMENA, HRUDNÍK, ZÁDA, BŘICHO
- PÁTEK: VOLNO
- SOBOTA: VOLNO
- NEDĚLE: VOLNO

Chceš více tréninkových plánů?

Najdeš je na webu **VELKESVALY.CZ** v sekci **trénink**



VELKÉSVALY.CZ

PONDĚLÍ (trénink A)

NOHY – dřepy *(2 + 4), předkopávání (1 + 3), zakopávání (0 + 3)

BICEPS - bicepsový zdvih s velkou činkou podhmatem (1 + 3)

TRICEPS – stahování kladky s rovnou tyčí (2 + 3)

PONDĚLÍ

Cvik	1 týden					2 týden				
	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5
1-Dřepy	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
2-Předkopávání	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
3-Zakopávání	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-Biceps podhmat.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
5-Staování klad. tyč	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg

Cvik	3 týden					4 týden				
	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5
1-Dřepy	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
2-Předkopávání	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
3-Zakopávání	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-Biceps podhmat.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
5-Staování klad. tyč	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg

Cvik	5 týden					6 týden				
	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5
1-Dřepy	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
2-Předkopávání	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
3-Zakopávání	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-Biceps podhmat.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
5-Staování klad. tyč	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg

Zapiš si svoje výkony. Pokud pojedeš méně sérií než je vypsáno v tabulce - proškrtni.

Každý týden se snaž posunout o kus dál. Více opakování nebo větší váha.

Před každým tréninkem nejz alespoň 1 hodinu.

Na poslední straně najdeš informace o vhodné suplementaci okolo tréninku.

N.O. PRODUKTY ti například pomohou k VYŠŠÍM VÝKONŮM



VELKÉSVALY.CZ

ČTVRTEK (trénink B)

RAMENA – tlaky s jednoručkami (2 + 4)

HRUDNÍK - benchpress (2 + 4), benchpress na šikmé lavici směrem nahoru(1 + 3)

ZÁDA – přitahy kladky ze shora/shyby široký úchop (2 + 3), přitahy kladky ze předu k břichu (1 + 3), Hyperextenze (0 + 3)

BŘICHO – sedy-lehy na šikmé lavici (0 + 4)

ČTVRTEK

Cvik	1 týden					2 týden				
	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5
1-Tlaky s jednoruč.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
2-Benchpress	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
3-Bench hlav. nahor.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-Shyby/Přitahy kl.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
5-Přitahy kl. ze před.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
6-Hyperextenze	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
7-Sedlehy na šikm.										

Cvik	3 týden					4 týden				
	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5
1-Tlaky s jednoruč.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
2-Benchpress	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
3-Bench hlav. nahor.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-Shyby/Přitahy kl.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
5-Přitahy kl. ze před.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
6-Hyperextenze	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
7-Sedlehy na šikm.										

Cvik	5 týden					6 týden				
	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5
1-Tlaky s jednoruč.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
2-Benchpress	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
3-Bench hlav. nahor.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-Shyby/Přitahy kl.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
5-Přitahy kl. ze před.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
6-Hyperextenze	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
7-Sedlehy na šikm.										

Každý den se nezapomeň 2 – 3 minutky protáhnout. Jak před, tak po cvičení.

Zamezíš tak zkracování šlach.

- Projdi si postupně více našich článků na [VELKÉSVALY.CZ](https://www.velkesvaly.cz)
- Dozvíš se **plno užitečných informací o stravě – tréninku a doplňcích stravy**



VELKÉSVALY.CZ

Vhodná suplementace okolo tréninku

30 minut před tréninkem

- Zvýšení výkonu - **N.O. nakopávače** + **KREATIN**
- Ochrana svalové hmoty - **BCAA**
- Snižování zásob podkožního tuku - **Spalovací směsi**

Během tréninku

- Dostatečná hydratace a přísun potřebných minerálů - **Iontový nápoj**
- ANTIKATABOLICKÁ FUNKCE - **BCAA** (instant)

Ihned po tréninku

- Urychlení regenerace - **BCAA + KREATIN**
- Příjem bílkovin – **Protein**
- Doplnění vyčerpané energie - **GAINER**
- Velký objem - **KREATIN**

30 – 45 minut po tréninku

- Anabolismus Urychlení regenerace - **BCAA + KREATIN**
- Doplnění vyčerpané energie - **GAINER**
- Velký objem - **KREATIN**

Kompletní informace o jednotlivých doplňcích stravy najdeš **na webu** **VELKÉSVALY.CZ** – V sekci **doplňky stravy**