



VELKÉSVALY.CZ

Tréninkový plán 3x týdně - celé tělo I

Trénink 3x týdně je určen především pro začátečníky a mírně pokročilé. Tento trénink vám již zajistí na nějakou dobu dobré výsledky. Pokud to s cvičením myslíte vážně a chcete dosáhnout těch nejlepších výsledků, časem přejděte na některý trénink 4x týdně.

Tento tréninkový plán je vhodný zejména pro rovnoměrný růst svalů dolní i horní poloviny těla. Ale dá se využít i na rýsování. Jen se řiďte pravidly typu tréninku pro vytrvalost/rýsování.

Týdenní plán

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

Chceš více tréninkových plánů?

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



VELKÉ SVALY.CZ

PONDĚLÍ (trénink A)

HRUDNÍK - benchpress *(2 + 4), benchpress na šikmé lavici směrem nahoru (1 + 3), rozpažování v leže (0 + 3)

BICEPS - bicepsový zdvih s jednoručkami (2 + 3),

bicepsový zdvih s velkou činkou podhmatem (1 + 3), bicepsový kladivový zdvih (0 + 3)

BŘICHO – sedlehy na šikmé lavici (0 + 4)

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-BenchPress	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
2-BenchPress nahoru	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
3-Rozpažování v leže	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-Biceps jednoručkam	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
5-Biceps EZ	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
6-bicepsový kladivový	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
7-Kliky na bradlech	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
8-Sedlehy	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

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-BenchPress	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
2-BenchPress nahoru	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
3-Rozpažování v leže	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-Biceps jednoručkam	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
5-Biceps EZ	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
6-bicepsový kladivový	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
7-Kliky na bradlech	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
8-Sedlehy	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-BenchPress	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
2-BenchPress nahoru	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
3-Rozpažování v leže	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-Biceps jednoručkam	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
5-Biceps EZ	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
6-bicepsový kladivový	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
7-Kliky na bradlech	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
8-Sedlehy	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.



VELKÉSVALY.CZ

STŘEDA(trénink B)

ZÁDA – přitahy kladky ze shora/shyby široký úchop (2 + 3), mrtvý tah (2 + 3), přitahy velké činky v předklonu (1 + 3)

RAMENA – trapézový zdvih s velkou činkou (2 + 3), tlaky s jednoručkami (2 + 3), rozpažování ve stoje (1 + 3), předpažování (1 + 3)

STŘEDA										
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-Shyby	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
2-Mrtvý tah jednoruč	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
3-Přitahy velké činky	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-Krčení ramen velká	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
5-Tlaky jednoručky	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
6-Rozpažování vstoje	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
7-Předpažování vstoje	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-Shyby	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
2-Mrtvý tah jednoruč	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
3-Přitahy velké činky	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-Krčení ramen velká	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
5-Tlaky jednoručky	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
6-Rozpažování stoje	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
7-Předpažování stoje	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-Shyby	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
2-Mrtvý tah jednoruč	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
3-Přitahy velké činky	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-Krčení ramen velká	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
5-Tlaky jednoručky	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
6-Rozpažování stoje	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
7-Předpažování stoje	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg

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

Zamezíš tak zkracování šlach.

- Projdi si postupně více našich článků na VELKESVALY.CZ
- Dozvíš se **plno užitečných informací o stravě – tréninku a doplňcích stravy**



VELKÉSVÁLY.CZ

PÁTEK (trénink C)

NOHY – dřepy (2 + 3), předkopávání (1 + 3), zakopávání (0 + 3), výpony ve stoje (2 + 3)

TRICEPS – stahování kladky s rovnou tyčí (2 + 3), tricepsový tah za hlavou (1 + 3), stahování kladky s lanem (0 + 3)

PÁTEK

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-Výpony ve stoje	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
5-Kladka rovná tyč	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
6-Triceps tah za hlavou	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
7-Stahování lana	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-Výpony ve stoje	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
5-Kladka rovná tyč	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
6-Triceps tah za hlavou	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
7-Stahování lana	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-Výpony ve stoje	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
5-Kladka rovná tyč	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
6-Triceps tah za hlavou	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
7-Stahování lana	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg

Před každým tréninkem nejez alespoň 1 hodinu.

Na poslední straně najdeš informace o **vhodné suplementaci okolo tréninku.**

N.O. PRODUKTY ti například pomohou k **VYŠŠÍM VÝKONŮM**



VELKÉSVALY.CZ

Vhodná suplementace okolo tréninku

30 minut před tréninkem

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

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**