



Tréninkový plán 3x týdně - celé tělo II

Trénink 3x týdně Vám již může zajistit dostačující výsledky. Je určen pro začátečníky a mírně pokročilé cvičence. Rozhodně doporučuji časem přejít na nějaký z tréninků 4x týdně. Jsou sice náročnější na čas, ale určitě budete s výsledky spokojeni.

Tento trénink je dobrý i za účelem zhubnutí. Je ale důležité se řídit pravidly různých typů tréninků.

V tomto tréninku se během jednoho týdne procvičí celé tělo. Je dobré čas od času trénink obměnit za jiný. Minimálně jednou za 3 měsíce.

Týdenní plán

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

Chceš více tréninkových plánů?

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



VELKÉSVALLY.CZ

PONDĚLÍ (trénink A)

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

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

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-BenchPress	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
2-Bench hlav. nahoru	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
3-Rozpaž. v leže	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-Tlaky s jednoruč.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
5-Rozpaž. ve stoje	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
6-Předpažování	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
7-Trapézy s vel. čin.	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-BenchPress	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
2-Bench hlav. nahoru	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
3-Rozpaž. v leže	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-Tlaky s jednoruč.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
5-Rozpaž. ve stoje	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
6-Předpažování	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
7-Trapézy s vel. čin.	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-Bench hlav. nahoru	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
3-Rozpaž. v leže	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-Tlaky s jednoruč.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
5-Rozpaž. ve stoje	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
6-Předpažování	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
7-Trapézy s vel. čin.	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.



VELKÉSVALY.CZ

STŘEDA(trénink B)

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

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

STŘEDA

	1 týden						2 týden				
Cvik	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5		Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5
1-Shyby/Přitahy kl.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
2-Mrtvý tah	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
3-Přitahy vel. činky	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-Stahování klad.tyč	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
5-Triceps. tah za hl.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
6-Stahování kl. lano	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg

	3 týden						4 týden				
Cvik	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5		Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5
1-Shyby/Přitahy kl.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
2-Mrtvý tah	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
3-Přitahy vel. činky	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-Stahování klad.tyč	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
5-Triceps. tah za hl.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
6-Stahování kl. lano	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg

	5 týden						6 týden				
Cvik	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5		Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5
1-Shyby/Přitahy kl.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
2-Mrtvý tah	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
3-Přitahy vel. činky	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-Stahování klad.tyč	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
5-Triceps. tah za hl.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
6-Stahování kl. lano	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 [VELKÉSVALY.CZ](https://velkesvaly.cz)
- Dozvíš se **plno užitečných informací o stravě – tréninku a doplňcích stravy**



VELKÉSVALY.CZ

PÁTEK (trénink C)

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

PÁTEK

1 týden										
Cvik	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5	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-Biceps s jednoruč.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
6-Biceps s velkou č.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
7-Biceps kladivo	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
8-Sedlehy na šik.										

3 týden										
Cvik	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5	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-Biceps s jednoruč.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
6-Biceps s velkou č.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
7-Biceps kladivo	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
8-Sedlehy na šik.										

5 týden										
Cvik	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4	Série 5	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-Biceps s jednoruč.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
6-Biceps s velkou č.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
7-Biceps kladivo	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
8-Sedlehy na šik.										

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



Vhodná suplementace okolo tréninku

30 minut před tréninkem

- Zvýšení výkonu - **N.O. nakopávače** + **KREATIN**
- Ochrana svalové hmoty - **BCAA**
- Snížování 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 VELKÉ SVALY.CZ](#) – V sekci [doplňky stravy](#)