



VELKÉSVALY.CZ

Tréninkový plán 4x týdně - celé tělo I

Trénink 4x týdně je určen pro mírně pokročilé. Tento trénink vám již zajistí na nějakou dobu dobré výsledky. Pokud to s cvičením myslíte vážně, pravidelně střídejte různé tréninky a tréninkové metody.

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:** NOHY
- **STŘEDA:** VOLNO
- **ČTVRTEK:** RAMENA, TRICEPS, BŘICHO
- **PÁTEK:** ZÁDA, LÝTKA
- **SOBOTA:** VOLNO
- **NEDĚLE:** VOLNO

Chceš více tréninkových plánů?

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



VELKÉSVALY.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 – sedy-lehy 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 s jednoruč.	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-Biceps Kladiva	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
7-Sedlehy										

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 s jednoruč.	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-Biceps Kladiva	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
7-Sedlehy										

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 s jednoruč.	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-Biceps Kladiva	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
7-Sedlehy										

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

ÚTERÝ (trénink B)

NOHY – dřepy (2 + 4), předkopávání (1 + 4), zakopávání (0 + 4), výpony ve stoje (2 + 4)

ÚTERÝ

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

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

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

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

PÁTEK (trénink D)

ZÁDA – přitahy kladky shora/shyby široký úchop (2 + 3), mrtvý tah (2 + 4), přitahy velké činky v předklonu (1 + 3), rozpažování v předklonu (0 + 3)

LÝTKA – výpony ve stoje (2 + 4)

PÁTEK											
	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/KLADKA	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 velké činky	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-rozpaž. PŘEDKLON											
5-výpony ve stoje	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/KLADKA	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 velké činky	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-rozpaž. PŘEDKLON											
5-výpony ve stoje	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/KLADKA	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 velké činky	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-rozpaž. PŘEDKLON											
5-výpony ve stoje	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg

Hlídej si hodiny! Samotný trénink by neměl přesáhnout 45 – 60 minut + zahříváčka

Projdí si články na serveru VelkéSvaly.cz. Dozvíš se plno zajímavých informací.



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](#)