



Tréninkový plán 4x týdně - celé tělo II

Trénink 4x týdně je bezesporu nejúčinnější metodou pro dosažení co možná největších úspěchů v nabírání i hubnutí. Svaly jsou pořádně zatěžovány a při tom mají dostatek času na regeneraci. Během tohoto tréninkového plánu procvičíte celé tělo.

Tento tréninkový plán je vhodný i v případě, že chcete hubnout. Jen se řiďte pravidly typu tréninku pro vytrvalost/rýsování. Je určen pro mírně pokročilé až pokročilé. Rozdělení cviků v tomto tréninku zaručuje růst všech základních partií.

Týdenní plán

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

Chceš více tréninkových plánů?

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



VELKÉSVALLY.CZ

PONDĚLÍ (trénink A)

RAMENA – trapézový zdvih s velkou činkou *(2 + 3), tlaky s jednoručkami (2 + 4),rozpažování ve stoje (1 + 3), předpažování (1 + 3)

HRUDNÍK - benchpress (2 + 4), benchpress na šikmé lavici směrem nahoru (1 + 3),rozpažování v leže (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-Trapézový zdvih	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
2-Tlaky s jednoruč.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
3-Rozpažování	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-Předpažování	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
5-Benchpress	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
6-Bench hlav. nahor	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
7-Rozpaž. v leže	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
8-Sedlehy na šik.											

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-Trapézový zdvih	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
2-Tlaky s jednoruč.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
3-Rozpažování	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-Předpažování	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
5-Benchpress	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
6-Bench hlav. nahor	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
7-Rozpaž. v leže	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
8-Sedlehy na šik.											

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-Trapézový zdvih	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
2-Tlaky s jednoruč.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
3-Rozpažování	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-Předpažování	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
5-Benchpress	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
6-Bench hlav. nahor	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
7-Rozpaž. v leže	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
8-Sedlehy na šik.											

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.



VELKÉSVALLY.CZ

ÚTERÝ (trénink B)

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

ÚTERÝ

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

ÚTERÝ										
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

ÚTERÝ										
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 [VELKÉSVALLY.CZ](https://velkesvaly.cz)
- Dozvíš se [plno užitečných informací o stravě – tréninku a doplňcích stravy](#)



VELKÉSVALLY.CZ

ČTVRTEK (trénink C)

BICEPS - bicepsový zdvih s jednoručkami (2 + 3), bicepsový zdvih s velkou činkou podhmatem (1 + 3), bicepsový kladivový zdvih (0 + 3)

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

BŘICHO – Sedlehy (0 + 4), stahování závaží (1 + 3)

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-Biceps s jednoruč.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
2-Biceps s velkou č.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
3-Biceps kladivo	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 s lanem	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
7-Sedlehy											
8-Stahování závaží	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-Biceps s jednoruč.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
2-Biceps s velkou č.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
3-Biceps kladivo	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 s lanem	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
7-Sedlehy											
8-Stahování závaží	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-Biceps s jednoruč.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
2-Biceps s velkou č.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
3-Biceps kladivo	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 s lanem	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
7-Sedlehy											
8-Stahování závaží	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg



VELKÉSVALY.CZ

PÁTEK (trénink D)

ZÁDA – přitahy kladky ze 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

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/Přitahy kla.	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 v předklon.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-Rozpaž. v předkl.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
5-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-Shyby/Přitahy kla.	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 v předklon.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-Rozpaž. v předkl.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
5-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-Shyby/Přitahy kla.	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 v předklon.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-Rozpaž. v předkl.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
5-Výpony ve stoje	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg

Před každým tréninkem nejz alespoň 1 hodinu.

Na poslední straně najdeš informace o vhodné suplementaci okolo tréninku.

BCAA ti například pomohou k rychlejší regeneraci.



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)

Okamžitě 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**