



Tréninkový plán 4x týdně - celé tělo III

Tento tréninkový plán máme od **Michala Trykara**, Mistra Čech 2012 a 2013

Michal svým nohám dává opravdu zabrat. To je poznat už z toho, že má trénink této svalové partie rozdělen do dvou tréninkových jednotek. Kdy v jedné posiluje přední část, neboli Quadricepsy. A v té druhé tu zadní, tedy Hamstringy.

Jste-li jedni s těch, kteří už nechtějí místo nohou párátka. Je to plán přímo pro vás !

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:** VOLNO
- **ÚTERÝ:** ZÁDA, TRICEPS
- **STŘEDA:** VOLNO
- **ČTVRTEK:** ZADNÍ ČÁST NOHOU, LÝTKA
- **PÁTEK:** HRUDNÍK, RAMENA, BICEPS
- **SOBOTA:** VOLNO
- **NEDĚLE:** PŘEDNÍ ČÁST NOHOU, BŘICHO

Chceš více tréninkových plánů?

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



VELKÉSVALY.CZ

ÚTERÝ (trénink A)

ZÁDA - přitahy kladky ze shora/shyby široký úchop (2 + 3), Přitahy jednoručky v předklonu (1 + 3), přitahy velké činky v předklonu (1 + 3), Přitahy spodní kladky v sedě (0 + 3)

TRICEPS - stahování kladky s lanem (2 + 3), Francouzské tlaky v leže s EZ činkou* (1 + 3), Kliky na bradlech (0 + 3), stahování kladky s rovnou tyčí (0 + 3)

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-Shyby											
2-Přitahy jednoručky	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-Přitah spodní klad.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
5-Stahování lana	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
6-Francouzské tlaky	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-Kladka rovná 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-Shyby											
2-Přitahy jednoručky	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-Přitah spodní klad.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
5-Stahování lana	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
6-Francouzské tlaky	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-Kladka rovná 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-Shyby											
2-Přitahy jednoručky	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-Přitah spodní klad.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
5-Stahování lana	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
6-Francouzské tlaky	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-Kladka rovná 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.



VELKÉSVALY.CZ

ČTVRTEK (trénink B)

ZADNÍ ČÁST NOHOU - zakopávání (2 + 3), mrtvý tah s jednoručkami a napnutýma nohama (2 + 3), výpady s jednoručkami (0 + 3), Legpress s nohama na horní části plošiny* (0 + 3)

LÝTKA – výpony ve stoje (2 + 3), Lýtka na Legpressu (0 + 3)

ČTVRTEK

	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-Zakopávání	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-Výpady jednoruč.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-LegPress	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
6-Lýtka na Legpress	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-Zakopávání	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-Výpady jednoruč.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-LegPress	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
6-Lýtka na Legpress	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-Zakopávání	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-Výpady jednoruč.	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-LegPress	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
6-Lýtka na Legpress	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**



PÁTEK (trénink C)

RAMENA – tlaky s jednoručkami (2 + 3), upažování s jednoručkami v sedě(1 + 3), upažování s jednoručkami v předklonu ve stoje (0 + 3), Krčení ramen s jednoručkami ve stoje (1 + 3)

PRSA/HRUDNÍK – benchpress s jednoručkami na šikmé lavici hlavou nahoru (1 + 3), **Peck-Deck*** (0 + 3), **Tlaky na stroji v sedě** (1 + 3), **Pullover** (0 + 3)

BICEPS - bicepsový kladivový zdvih (1 + 3), Bicepsový zdvih s EZ činkou podhmatem (0 + 3), Biceps s jednoručkou v předklonu (0 + 3)

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-Tlaky jednoruč	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
2-Upažování v sedě	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
3-Upažování-předklon	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-Krčení ramen	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
5-Bench hlava nahoru	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
6-Peck-Deck	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
7-Tlaky na stroji-sed	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
8-Pullover	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
9-Biceps/kladiva	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
10-EZ-podhmat	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
11-Biceps/předklon	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-Tlaky jednoruč	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
2-Upažování v sedě	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
3-Upažování-předklon	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-Krčení ramen	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
5-Bench hlava nahoru	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
6-Peck-Deck	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
7-Tlaky na stroji-sed	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
8-Pullover	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
9-Biceps/kladiva	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
10-EZ-podhmat	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
11-Biceps/předklon	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-Tlaky jednoruč	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
2-Upažování v sedě	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
3-Upažování-předklon	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-Krčení ramen	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
5-Bench hlava nahoru	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
6-Peck-Deck	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
7-Tlaky na stroji-sed	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
8-Pullover	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
9-Biceps/kladiva	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
10-EZ-podhmat	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
11-Biceps/předklon	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg



VELKÉSVALLY.CZ

NEDĚLE (trénink D)

PŘEDNÍ ČÁST NOHOU - předkopávání (3 + 3), dřepy (1 + 4), Legpress (0 + 4)

BŘICHO - Zvedání těla na hrazdě (0 + 3) Sedlehy (0 + 3), Sklapovačky na stroji (0 + 3)

NEDĚLE

	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-Předkopávání	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
2-Dřepy	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
3-LegPress	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-Zvedání těla											
5-Sedlehy	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
6-Sklapovačky/stroj	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-Předkopávání	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
2-Dřepy	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
3-LegPress	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-Zvedání těla											
5-Sedlehy	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
6-Sklapovačky/stroj	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-Předkopávání	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
2-Dřepy	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
3-LegPress	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
4-Zvedání těla											
5-Sedlehy	X kg	X kg	X kg	X kg	X kg		X kg	X kg	X kg	X kg	X kg
6-Sklapovačky/stroj	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.

BCAA ti například pomohou k rychlejší regeneraci.



VELKÉSVALLY.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** **VELKÉSVALLY.CZ** – V sekci **doplňky stravy**