Akadémia krásy®

CVIČ BEZ FITKA

7-DŇOVÝ TRÉNING
NA SPAĽOVANIE TUKOV

TRÉNINGOVÝ PLÁN

Tento Tréningový plán je súčasťou Online kurzu “Cvič bez fitka” a nie je verejne prístupný. Autorské práva sú vyhradené a vykonáva ich spoločnosť Akadémia krásy, s. r. o. Akékoľvek použitie častí alebo celku, najmä rozmnožovanie a šírenie textov, fotografií či grafov akýmkoľvek mechanickým alebo elektronickým spôsobom aj v inom než slovenskom jazyku bez písomného povolenia spoločnosti Akadémia krásy, s. r. o. je zakázané.

Názov a logo Akadémia krásy je registrovaná ochranná známka spoločnosti Akadémia krásy s. r. o. © 2019 všetky práva vyhradené.

Cieľom Online kurzu „Cvič bez fitka” je otvoriť ti dvere do sveta zdravého životného štýlu, naučiť ťa nové cviky a základné poznatky, ktoré by si mala poznať, ak sa chceš vydať cestou, ktorá ti prinesie novú energiu a krajší život. Online kurz ani tento Tréningový plán v žiadnom prípade nezaručuje schudnutie alebo úbytok hmotnosti.

Odporúčame ti navštíviť lekára a požiadať o komplexné preventívne vyšetrenie, na ktoré máš každé 2 roky zákonný nárok. Lekár by mal prešetriť tvoj aktuálny zdravotný stav a kondíciu. Ak tak neurobíš, berieš na seba zodpovednosť za svoje zdravie, aj za jeho prípadné poškodenie.

To však neznamená, že za iných okolností, po právnej či legislatívnej stránke, by spoločnosť Akadémia krásy s. r. o. za tvoje zdravie mali preberať akúkoľvek zodpovednosť. Za svoje zdravie si je v každom ohľade zodpovedný každý sám.

Za vyliečenie chorôb môže niesť zodpovednosť len odborný lekár. Náš Online kurz však môže podstatne zlepšiť tvoj zdravotný stav i kvalitu tvojho života. Online kurz si si kúpila dobrovoľne z vlastnej vôle. Vzťah medzi tebou a Akadémiou krásy, resp. spoločnosťou Akadémia krásy s. r. o. je nezáväzný, pretože nejde o liečenie a postupy, za ktoré by sme mali byť právne zodpovední. Chceme spolu s tebou nájsť optimálny životný štýl a prispieť k zlepšeniu kvality tvojho života (energia, zdravie, kondícia, emócie).

TRÉNINGOVÝ PLÁN

Ako cvičiť?

Cviky vykonávaš v sériách s počtom opakovaní, ktoré sú určené v tabuľke. Po jednej sérií si daj prestávku maximálne 60 sekúnd a pokračuj v cvičení podľa sérií určených v tabuľke. Medzi jednotlivými cvikmi máš prestávku tiež maximálne 60 sekúnd. Nezabudni mať pri cvičení po ruke fľašu s vodou a pravidelne piť.

TIP: Jednotlivé pomôcky na cvičenie nájdeš na konci tohto dokumentu.

Kedy cvičiť?

Najlepšia doba na cvičenie je vtedy, kedy máš čas. Mala by si mať energiu a chuť, vtedy do pôjde najlepšie. Niekomu vyhovuje cvičiť ráno a niekomu naopak večer. Doba cvičenia však dramaticky neovplyvňuje účinok cvičenia.

Čo jesť pred cvičením?

Odporúčame ľahšie a menšie porcie, pričom posledné jedlo by malo byť zjedené maximálne hodinu až hodinu a pol pred tréningom. Je dôležité, aby si nemala počas tréningu plný žalúdok. Ak trénuješ ráno po prebudení nemusíš nasilu jesť. Pri tréningu, ktorý je určený na spaľovanie tukov môžeš cvičiť na lačno.

DEŇ	TRÉNING
1. deň	Nohy, zadok a bruško
2. deň	Chrbát, prsia a ramená
3. deň	Kondičný tréning / Oddych pre začiatočníčky
4. deň	Nohy, zadok a bruško
5. deň	Chrbát, ramená, biceps a triceps
6. deň	Kondičný tréning - tabata / Oddych pre začiatočníčky
7. deň	Nohy, zadok a bruško

1. DEŇ	NÁZOV CVIKU	OPAKOVANIA / ČAS	SÉRIE
1	Výpady do strán	20 na každú stranu	4
2	Hipthrust	15	4
3	Plié drepy	25	3
4	Výpady z miesta	30 na každú nohu	4
5	Zanožovanie v ľahu	20 na každú nohu	4
6	Bicykel na bruško	40 sekúnd	3
7	Naťahovanie ku špičkám	40 sekúnd	3
8	Nožnice	40 sekúnd	3

2. DEŇ	NÁZOV CVIKU	OPAKOVANIA / ČAS	SÉRIE
1	Príťahy v predklone	15 na každú ruku	4
2	Predpažovanie na ramená	12	4
3	Tlaky v sede	10	4
4	Kľuky na široko	15	4
5	Príťahy na chrbát	15	3
6	Tlaky na prsia	12	3
7	Pullover	12	4

3. DEŇ	NÁZOV CVIKU	OPAKOVANIA / ČAS	
1	“Kačáky” bokom	50 sekúnd	
2	Angličan	50 sekúnd	
3	Upažovanie a zanožovanie	50 sekúnd	
4	Preskoky na strany	50 sekúnd	
5	Tlaky na ramená	12	
Prvých 5 cvikov vytvára 1 kolo. Spolu budeš cvičiť 4 kolá. Následne prejdeš na cviky pre bruško.			**SÉRIE**
6	Sed-ľah	40 sekúnd	3
7	Bočné sklapovačky	25 sek. na každý bok	3
8	Nožnice	40 sekúnd	3

4. DEŇ	NÁZOV CVIKU	OPAKOVANIA / ČAS	SÉRIE
1	Zanožovanie	20 na každú nohu	3
2	Mŕtvy ťah	15	5
3	Drepy na úzko	25	3
4	Výstupy na “lavicu”	15 na každú nohu	4
5	Panvový zdvih	20	4
6	Skracovačky k špičkám	40 sekúnd	3
7	Ťah na bočné brušné svaly	12 na každú stranu	3
8	Doska (plank) s rotáciou	40 sekúnd	3

5. DEŇ	NÁZOV CVIKU	OPAKOVANIA / ČAS	SÉRIE
1	Príťahy na chrbát na široko	20	3
2	Kľuky na široko	12	4
3	Zaťahovanie lopatkou	15 na každú stranu	4
4	Rozpažovanie v sede	15	3
5	Tlaky na ramená	10	4
6	Tlaky na prsia	15	4
7	Biceps v stoji	12	3
8	Triceps v stoji	12	3

6. DEŇ	NÁZOV CVIKU	ČAS	PRESTÁVKA
1	Drep s výskokom	20 sekúnd	10 sekúnd
	Angličan	20 sekúnd	10 sekúnd
	Tieto 2 cviky vytvárajú 1 kolo. Spolu budeš cvičiť 8 kôl.		
2	Bulharské drepy	20 sekúnd	10 sekúnd
	Vysoký skipping	20 sekúnd	10 sekúnd
	Tieto 2 cviky vytvárajú 1 kolo. Spolu budeš cvičiť 8 kôl.		
3	Presuny váh na stranu	20 sekúnd	10 sekúnd
	Preskoky do výpadu	10 sekúnd	10 sekúnd
	Tieto 2 cviky vytvárajú 1 kolo. Spolu budeš cvičiť 8 kôl.		
4	Tricepsové kľuky	20 sekúnd	10 sekúnd
	Bicepsový zdvih s vytáčaním	10 sekúnd	10 sekúnd
	Tieto 2 cviky vytvárajú 1 kolo. Spolu budeš cvičiť 8 kôl.		**SÉRIE**
5	Podsúvanie fit lopty pod seba	40 sekúnd	3
6	Boky na fit lopte	40 sekúnd	3
7	Sviečky v ľahu	40 sekúnd	3

7. DEŇ	NÁZOV CVIKU	OPAKOVANIA / ČAS	SÉRIE
1	Unožovanie v ľahu	20 na každú nohu	3
2	Výskoky z drepu	15	4
3	Plié drepy	12	4
4	Kmitanie vo výpade	20 na každú nohu	4
5	Zaťahovanie na zadok	25	3
6	Sklapovačky	15	4
7	Lakeť - koleno na boky	12 na každú stranu	4

POMÔCKY NA CVIČENIE	ODKAZ
Vo videách sú použité nasledovné pomôcky na cvičenie. Zjednodušíme ti dlhé hľadanie pridaním odkazu. Nemusíš vlastniť všetky, pozri si jednotlivé videá a posúď, ktoré pomôcky potrebuješ. Nakoľko niektoré z nich môžeš nahradiť alebo vynechať.	
Podložka na cvičenie	*Vyber si z ponuky >> klinki sem*
Švihadlo	*Vyber si z ponuky >> klinki sem*
Odporová guma (expander)	*Vyber si z ponuky >> klinki sem*
Fit lopta	*Vyber si z ponuky >> klinki sem*
Bosu	*Vyber si z ponuky >> klinki sem*
Jednoručky	*Vyber si z ponuky >> klinki sem*
Kettlebell	*Vyber si z ponuky >> klinki sem*