

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Sportovní disciplína: vzpírání

- Pohlaví: muž
- Věk: 20
- Hmotnost: 62 kg
- Výška: 165
- Tělesný tuk: 10 %
- Omezení: -
- Roky ve specifickém tréninku: 6 let
- Fáze tréninkového cyklu: závodní období

Tréninkové jednotky (čas tréninku a stručná charakteristika)	
odpoledne	
Pondělí	<ul style="list-style-type: none"> - trhové výtahy od osy nahoru: 50 kg – 6-8 pokusů – 1x - pauza 1-2', 60 kg – 6-8 pokusů – 2x - pauza 1-2', 70 kg – 6-8 pokusů – 1x - pauza 1-2', 80 kg – 6-8 pokusů – 1x - pauza 1-2' - trhové výrazy: 50 kg – 5-6 nástupů – 1x - pauza 1-2', 60 kg – 5-6 nástupů – 2x - pauza 1-2', 70 kg – 5-6 nástupů – 1x - pauza 1-2', 80 kg – 5-6 nástupů – 1x - pauza 1-2', 90 kg – 5-6 nástupů – 1x - pauza 1-2' - trhové výpony : 120kg – 135kg (někdy až 140kg) - posilování břišních svalů
Úterý	<ul style="list-style-type: none"> - nadhozové výtahy a výrazy do podřepu (50kg – 1x, 60kg – 3x, 70kg – 3x, 80kg – 2x, 90kg – 1x) - dřepy (60 – 110kg, množství opakování totéž co výtahy)
Středa	<ul style="list-style-type: none"> - kombinovaný trénink - trh do podřepu: do 70kg, 6-7 nástupů, 2x – 3x - výtahy - výrazy - dřepy s činkou vzadu - kliky na bradlech se zatížením – 5x - posilování břišních svalů
Čtvrtek	- volno
Pátek	- nadhoz i trh (simulace soutěže)
Sobota	<ul style="list-style-type: none"> - trhové výtahy od osy nahoru: 50 kg – 6-8 pokusů – 1x - pauza 1-2', 60 kg – 6-8 pokusů – 2x - pauza 1-2', 70 kg – 6-8 pokusů – 1x - pauza 1-2', 80 kg – 6-8 pokusů – 1x - pauza 1-2' - trhové výrazy: 50 kg – 5-6 nástupů – 1x - pauza 1-2', 60 kg – 5-6 nástupů – 2x - pauza 1-2', 70 kg – 5-6 nástupů – 1x - pauza 1-2', 80 kg – 5-6 nástupů – 1x - pauza 1-2', 90 kg – 5-6 nástupů – 1x - pauza 1-2' - trhové výpony : 120kg – 135kg (někdy až 140kg) - posilování břišních svalů
Neděle	- volno