MUNI
SPORT

Pracovní list posilovna RVS

Benefity silového tréninku:

Tvorba tréninkového programu:

- analýza potřeb
- výběr cviků
- frekvence tréninku
- pořadí cviků
- počet opakování
- velikost
- intervaly odpočinku

MUNI
SPORT

Napiš svoji maximální váhu:

Typ kontrakce	hmotnost	seřaď od největší (1-3)
EXCENTRICKÁ		
KONCENTRICKÁ		
IZOMETRICKÁ		

Napiš své 1RM:

cvik	1RM (kg)
bench - press	
zadní dřep s osou	
mrtvý tah	
leg - press	

***1RM**: největší hmotnost závaží, které lze zvednout správnou technikou pouze jedenkrát – anebo největší hmotnost závaží, kterou lze zvednout v daném počtu opakování – opakovací maximum RM*

Silový trénink

síla = schopnost překonávat nebo udržet vnější odpor prostřednictvím svalové kontrakce

hypertrofie	sarkoplazmatická	myofibriální
počet opakování		
zátěž		
výsledek		
cílová skupina		

MUNI
SPORT

Metody rozvoje síly

Metoda maximálního úsilí

- dobrá úroveň předchozí silové přípravy
- není vhodná pro děti, mládež a začátečníky
- zatížení 95-100 % 1RM, 1-5 opak., regenerace 1-3 min.

Metoda opakovaného úsilí „metoda kulturistická“

- největší hypertrofie ze všech metod
- zatížení 60-80 % 1RM, 8-15 opak.

Metoda rychlostní

- zátěž 30-60 % 1RM (lehká činka, některé stroje), 5-30 opak
- délka cvičení v jedné sérii by neměla překročit časovou hranici 7 s.
- odpočinek 1:20 – 1:30

Metoda kontrastní

- základní princip spočívá ve:
  střídání ztížených a zlehčených podmínek
  střídání rychlých a pomalých pohybů
- často kombinace principu metody opakovaného úsilí či maximálního úsilí s metodou rychlostní, plyometrickou, nebo explozivní

Metoda izometrická

- statický trénink
- nedochází ke změnám v délce kontrahovaného svalu
- zátěž 5-15 s, počet opakování 3-5

Metoda brzdivá/negativní úsilí

- supramaximální váhy 100-150 % 1RM, 1-3 opak, odpočinek 2-4 minuty
- doba regenerace až 72 h.
- rozvoj maximální síly

Metoda plyometrická

- u disciplín výbušného charakteru
- výsledkem je zvýšení explozivní silové schopnosti
- vysoce intenzivní série do 7 s.
- úplná regenerace až 48 h.

Metoda silově vytrvalostní

- je založena na překonávání nízkých odporů s velkým počtem opakování (zpravidla <15 x)
- aplikace této metody bývá často řešena formou kruhového tréninku