

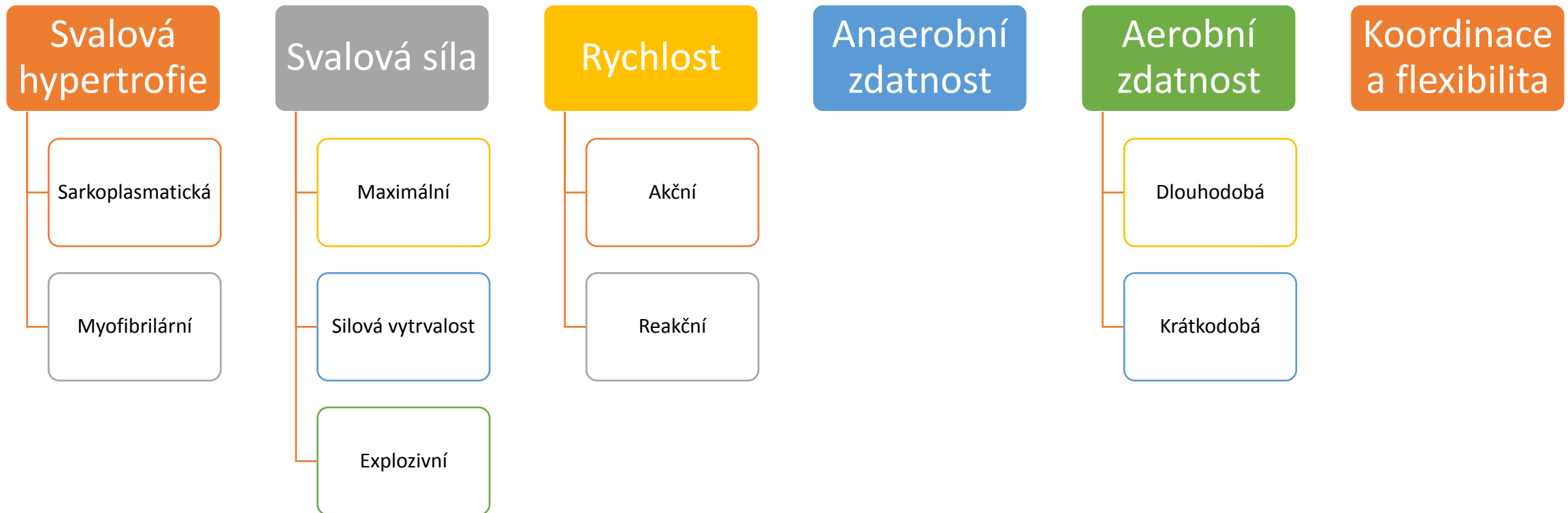
# Fyziologie zátěže

Trénink – typy tréninkových metod

Mgr. Vojtěch Grün

Jaro 2023

# První myšlenka – co chci rozvíjet? CÍL!



# Druhá myšlenka – s kým pracuji?

## INDIVIDUALIZACE

Začátečník

Pokročilý

Pohybová  
historie

# Třetí myšlenka – jak cíle dosáhnu? METODY (silová příprava)



# Třetí myšlenka – jak cíle dosáhnu?

## METODY (silová příprava)

### Rozvoj svalového výkonu

- Pokročilí: 85-100 % 1RM, 3-6 sérií, 1-6 opak., 4-5x týdně, rychlé provedení
- Začát.: 0-60 % 1RM, 1-3 série, 3-6 opak., 2-3x týdně, středně rychlé provedení

### Rozvoj silové vytrvalosti

- Pokročilí: 30-80 % 1RM, různé strategie, 10-25+ opak., 4-6x týdně
- Začát.: lehká zátěž, 1-3 série, 10-15 opak., 2-3x týdně

### \*Plyometrie

# Třetí myšlenka – jak cíle dosáhnu?

## METODY (anaerobní příprava)

### Intervalový trénink

- Různá délka intervalu, několik opakování, různá délka odpočinku

### HIIT

- Vysoká intenzita, krátká doba odpočinku, několik sérií

# Třetí myšlenka – jak cíle dosáhnu?

## METODY (aerobní příprava)

Obecná/specifická  
vytrvalost

Kontinuální  
trénink

Fartlek

Střídavý trénink

# Práce ve skupině

1. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro pokročilého kulturistu.
2. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro dráhového cyklisty.
3. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro vytrvalostního běžce.
4. Navrhněte tréninkový týdenní plán pro fotbalistu během letní přípravy.
5. Navrhněte obecný tréninkový týdenní plán pro začínajícího vzpěrače.