**Trénink s pomůckou Threshold IMT**

* bílá, nádechová pomůcka
* musíte nasadit nosní klip
* **dechový vzor:** 2 doby nádech- 1 doba pauza – 4 doby výdech
* v případě točení hlavy, bušení srdce, silné bolesti, náhlé zvýšení tepové frekvence a pocitu nevolnosti přerušte trénink a pokračujte nejméně za 15 min
* necvičit těsně před spaním, po jídle cvičit nejdříve za 45min
* **Vytrvalostní trénink:** cvičíme 5 sérií po 10 opakováních, mezi jednotlivými sériemi je ½ až 1 minuta pauza (10 vdechů – ½ min pauza – 10 vdechů - ½ min pauza – 10 vdechů - ½ min pauza – 10 vdechů - ½ min pauza – 10 vdechů)

**Pozn.**:

* **Silový trénink:** 1 série po 10 opakováních (2 silné nádechy – pauza – 2 silné nádechy – pauza – 2 silné nádechy – pauza – 2 silné nádechy – pauza – 2 silné nádechy)

**Pozn.**:

* **Koordinační trénink:** 1 série po 10 opakováních u jednoho cviku, cvičíme max. 15 minut

**Pozn.**:

Počet sérií a hodnota zátěže na pomůcce:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Týden | Vytrvalostní trénink | Silový trénink | Koordinační trénink |
| ***Počet sérií*** | ***Zátěž*** | ***Počet sérií*** | ***Zátěž*** | ***Počet sérií/cvik*** | ***Zátěž*** |
| 1 - 2 | 5x10 |  | 1x10 |  | 1x10 |  |
| 3 - 4 | 5x10 |  | 1x10 |  | 1x10 |  |
| 5 - 6 | 5x10 |  | 1x10 |  | 1x10 |  |
| 7 - 10 | 5x10 |  | 1x10 |  | 1x10 |  |