

POSILOVACÍ TABULKY jméno: příjmení: věk:

datum: krátkodobý cíl: Splněno:

datum: dlouhodobý cíl: Splněno:

Zapsat si datum a maximální počet vzorně provedených opakování daného cviku v jedné nepřerušené sérii.

6 dní po sobě provádět 5 sérii cviků s 1/3 (zaokrouhлено nahoru) změřeného max. počtu opakování v sérii.

Zapsat si datum a nový maximální počet vzorně provedených opakování daného cviku v jedné nepřerušené sérii.

cvik	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
datum	kliky úzké	dřepy	kliky široké	shyby nadhmat	švihadlo n. výpony	břicho	shyby podhmat.	přeskak. výpady	shyby za hlavou	„svíčky“ n. vzpřim.

Zdrav. omezení, pocity:

cvik	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
datum	kliky úzké	dřepy	kliky široké	shyby nadhmat	švihadlo n. výpony	břicho	shyby podhmat.	přeskak. výpady	shyby za hlavou	„svíčky“ n. vzpřim.

Zdrav. omezení, pocity:

cvik	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
datum	kliky úzké	dřepy	kliky široké	shyby nadhmat	švihadlo n. výpony	břicho	shyby podhmat.	přeskak. výpady	shyby za hlavou	„svíčky“ n. vzpřim.

Zdrav. omezení, pocity:

cvik	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
datum	kliky úzké	dřepy	kliky široké	shyby nadhmat	švihadlo n. výpony	břicho	shyby podhmat.	přeskak. výpady	shyby za hlavou	„svíčky“ n. vzpřim.

Zdrav. omezení, pocity:

POSILOVACÍ TABULKY

Posilovací tabulky slouží k motivaci k postupnému rozvoji síly jednotlivých svalových skupin.

1. Na počátku je třeba si vybrat z tabulky, které cviky můžete cvičit - nejlépe všech 10 cviků. Tyto cviky totiž posilují všechny základní důležité svalové skupiny! Dále je třeba si **přesně definovat vzorové provedení jednotlivých cviků**. Rozhodně by jste neměli vynechat shyby, které jsou potřebné ke kompenzaci svalů při cíleném posilování kliky. Pokud nějaký cvik nejste momentálně schopni provést obvykle prováděným způsobem, **definujte si přesné náhradní provedení cviku!** Například dámské kliky (na kolenou) místo pánských, nebo shyby s dopomocí ve stoji na židličce apod. Každopádně **předem definované provedení cviků nešid'te!** Chcete přece vědět jak na tom přesně jste a o kolik jste se vlastní pílí byli schopni zlepšit – a nebo ne?!?
2. **Připravte se k změření maximálního počtu vzorově provedených zvolených cviků.** Měření proveďte po základním rozcvičení nejméně 2 hodiny po jídle a ne dříve než hodinu po probuzení a ne později jak 2 hodiny před spaním. Výsledky si запиšte do šedomodře podbarveného řádku tabulky a nezapomeňte zapsat také datum měření do prvního volného šedě podbarveného sloupce tabulky.
3. Po změření prvních maximálních hodnot (viz. bod 2.) si запиšte datum začátku cvičení do záhlaví listu. Dále si rozmyslete i na základě dosažených max. počtů opakování **stanovte cílové hodnoty, kterých chcete cvičením dosáhnout!** Doporučujeme stanovit si **krátkodobý cíl v horizontu 4 týdnů a dlouhodobý cíl v horizontu 6 až 12-ti měsíců**. Pro stručně zapsání použijte vždy pořadové číslo cviku (od 1 do 10) pak pomlčku a pak maximální počet vzorově provedených opakování v jedné sérii, jakých chcete v budoucnu dosáhnout. **Při stanovování cílových hodnot buďte realističtí ale nebuďte zase příliš skromní!**
4. **S posilováním začněte hned následující den** po dni, kdy jste si stanovili Vaše maximální proveditelné počty vzorových cviků v jedné sérii.
5. **V jedné posilovací sérii cvičte POUZE 1/3 opakování** cviků z Vámi změřeného maximálního proveditelného počtu opakování konkrétního cviku. Velmi často se stane, že Vámi dosažený maximální počet opakování nebude dělitelný třemi a v takovém případě výsledné číslo zaokrouhlete vždy směrem nahoru. **Příklad:** maximální počet vzorně provedených shybů je ve Vašem případě 7 a tedy děleno 3 se rovná 2,33. Proto cvičte v každé sérii 3 shyby, tedy 3 opakování.
6. Pro zvyšování Vaší výkonnosti postačí během **každého dne provést 5 sérií cviků** a to s počtem opakování stanoveného dle bodu 5. a to až do dalšího změření Vašeho maxima za 7 dní. Počty sérií a cviků v nich si запиšte do světle zeleně podbarvené části tabulky a nezapomeňte si pro každý řádek poznamenat datum! Do buňky tabulky stačí například napsat 5x3, což bude znamenat že jste provedli 5 sérií shybů po 3 opakováních a tedy celkem 15 shybů za den. **Počet sérií jednotlivých cviků za den nepřehánějte!** Rozhodně ne na úkor nesplnění minimálního počtů 5-ti sérií jiného cviku a každopádně **necvičte denně více jak 8 sérií cviků!**
7. **Dodržujte pouze třetinový počet opakování cviků v jedné sérii**, než je maximální počet opakování cviků v sérii, jakého jste momentálně schopni dosáhnout! To Vás nebude stresovat a odrazovat od cvičení. A takto posilovat můžete v podstatě kdykoli během dne, když je k tomu jen trochu příležitost. A 5 sérií rozložených do 16-ti hodin běžného dne také není mnoho – vždyť celkem tak denně uděláte jen o něco více než jednu polovinu cviků Vašeho maxima... **Cviky cvičte vzorově, s chutí a s úsměvem!**
8. Díky nižšímu počtu opakování a vhodně zvolenému pořadí také **můžete provést vždy jednu sérii 10-ti posilovacích cviků v řadě za sebou, aniž byste museli nějak dlouze mezi jednotlivými posilovacími sériemi odpočívat.** Také není nezbytné dávat si v rámci týdenního posilovacího cyklu „odpočinkový den“, protože takto rozložená zátěž vycházející z Vašich momentálních fyzických možností není pro tělo nijak zbytečně vyčerpávající.
9. **Po 7 dnech si opět změříte svoje nová maxima** a запиšete si je do světle zeleného řádku tabulky. Stejně hodnoty přepíšete pak ještě jednou do šedomodře podbarveného řádku, jako výchozí maxima pro další týdenní posilovací cyklus.
10. **Dodržujte denně provedení 5-ti sérií vybraných cviků.** Vy jímku si můžete povolit pouze VYJÍMEČNĚ a tedy v případě zdravotních omezení a nebo pokud nebyla **opravdu žádná** možnost kde cvik provádět. **Čas na cvičení by jste si měli být schopni najít vždy! Děláte to přece pro sebe!**

Přejeme hodně pevné vůle, protože pokud vytrváte, budete výsledky ohromeni!