

# A2 Level - dlhý workout

## 1. Rozcvička

	Názov cviku	Počet opakovaní	Stupeň zaťaženia**
1	Ťahanie v stoji	4x každý tam aj späť	4 - 1
2	Pretláčanie v stoji	4x každý tam aj späť	4 - 1
3	Súboj predlaktia	5 súbojov na každú stranu	3 - 1
4	Padajúca doska	každý 5x spadnúť	2 - 1
6	Pretláčanie brucha v sede	5 pretlakov vľavo a 5 vpravo	4 - 1
X	Windsurfing	presun 4x na každú stranu	3 - 9

## 2. Kondičné cvičenia (kondičné intervaly):

	Názov cviku	Počet opakovaní	Stupeň zaťaženia**
1	Zápasenie (z kolien)	4x30s	8 - 5
2	Vyslobodzovanie (z lopatiek)	1x každá strana: vpravo + vľavo	7 - 5
3	Nosenie vreca (v behu)	min. 7m tam aj späť 2x	6 - 4
4	Dlaňový súboj (po štyroch)	2x 30s	5 - 1
6	Fúrik (kroky alebo skoky)	min. 7m tam aj späť 2x	5 - 2
X	Vytlieskavanie	hra o 10 bodov	1 - 2

## 3. Odporové a silové cvičenia na spevnenie tela

	Názov cviku	Počet opakovaní	Stupeň zaťaženia**
1	Predklony v kľaku	každý 5 predklonov	9 - 1
3	Prítrhy v stoji	každý 12 prítrhov	5 - 2
5	Kliky so závažím	každý 5 klikov	8 - 1
6	Kliky v stojke	každý 8 klikov	8 - 3
7	Hovnivál s ruksakom	min. 7m tam aj späť 1x	7 - 5
8	Himalájsky ruksak	4x na každú stranu	8 - 6
9	Pretláčanie paží v ľahu	2x každá paža	5 - 1
10	Roháč (obe ramená)	2x 20 sekúnd každá strana	6 - 2
11	Pretláčanie chrbta v sede	2x 20s	4 - 1
X	Naťahovanie chrbta	každý 1x	1 - 1

#### 4. Cvičenia hand to hand

	Názov cviku	Počet opakovaní	Stupeň zaťaženia**
1	<b>Benč + výdrž</b>	výdrž 3x 10s každý	7 - 3
4	<b>Váhy dole</b> (s bruchami k zemi)	2x 5s poloha na výber*	9 - 9
6	<b>Vyklápačka</b>	2x 5s poloha na výber*	8 - 9
11	<b>Vysoká stojka</b>	3x 5s poloha na výber*	9 - 7
X	<b>Prekračovanie</b>	1x každá strana	2 - 8

\* poloha na výber znamená, že si môžete vybrať, ktorý z vás bude trvalo dole a ktorý hore

\*\* stupeň zaťaženia: číselná hodnota záťaže (1 - najmenej, 10 - najviac), prvé číslo je pre silovo-kondično-rýchlostnú **náročnosť** - druhé číslo je pre koordinačno-technicky-ohybnostnú **náročnosť**

#### 5. Strečing (5-10 minút)



**Cvičebné  
DVD  
Sparing  
Majster  
od  
Vlado  
Zlatoš**

[www.vladozlatos.com](http://www.vladozlatos.com)