

C1 Level - krátky workout

1. Rozcvička

	Názov cviku	Počet opakovaní	Stupeň zaťaženia**
1	Ťahanie v stojí	4x každý tam aj späť	4 - 1
2	Pretláčanie v stojí	4x každý tam aj späť	4 - 1
6	Pretláčanie brucha v sede	5 pretlakov vľavo a 5 vpravo	4 - 1

2. Kondičné cvičenia (kondičné intervaly):

	Názov cviku	Počet opakovaní	Stupeň zaťaženia**
1	Zápasenie (z kolien)	3x30s	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
5	Pumpy	2x 30s	4 - 1
6	Fúrik (kroky alebo skoky)	min. 7m tam aj späť 2x	5 - 2
X	Naťahovanie chrbta	každý 2x	1 - 1

3. Odporové a silové cvičenia na spevnenie tela

	Názov cviku	Počet opakovaní	Stupeň zaťaženia**
1	Predklony v kľaku	každý 7 predklonov	9 - 1
2	Dragon Flags (za členky)	každý 3x spustiť päty k zemi	5 - 5
5	Kliky so závažím	každý 5 klikov	8 - 1
7	Hovnivál s ruksakom	min. 7m tam aj späť 1x	7 - 5
8	Himalájsky ruksak	2x 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
12	Vajíčko (živí kettlebell)	5x zdvih alebo kývanie	8 - 6
13	Dvojité klikovanie	3x	9 - 10
X	Windsurfing	presun 4x na každú stranu	3 - 9

4. Cvičenia hand to hand

	Názov cviku	Počet opakovaní	Stupeň zaťaženia**
2	Benč + kliky	5x triceps a 5x benč každý	9 - 3
3	Benč + stojka	alebo po stene do stojky a späť 3x	10 - 10
4	Váhy dole (s bruchami k zemi)	2x 5s poloha na výber*	9 - 9
6	Vyklápačka	2x 5s poloha na výber*	8 - 9
7	Opačná vyklápačka	4x poloha na výber*	9 - 8
X	Vytlieskavanie	hra o 10 bodov	1 - 2
10	Stojka na ramenách	2x 5s poloha na výber*	8 - 9
11	Vysoká stojka	2x5s poloha na výber*	9 - 5
12	Vysoká stojka prednos hore	2x 5s poloha na výber*	9 - 7
13	Súruč	2x poloha na výber*	10 - 10
X	Prekračovanie	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