

# C2 Level - dlhý workout

## 1. Rozcvička

	Názov cviku	Počet opakovaní	Stupeň zaťaženia**
1	Ťahanie v stoj	4x každý tam aj späť	4 - 1
2	Pretláčanie v stoj	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)	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
5	Pumpy	3x 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
6	Kliky v stojke	každý 8 klikov	8 - 3
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)	4x 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	2x5x	9 - 10
14	Jašterice (oproti sebe s tleskom)	min. 7m tam aj späť 1x	9 - 10
X	Windsurfing	presun 4x na každú stranu	3 - 9

#### 4. Cvičenia hand to hand

	Názov cviku	Počet opakovaní	Stupeň zaťaženia**
2	<b>Benč + kliky</b>	5x triceps a 5x benč každý	9 - 3
3	<b>Benč + stojka</b>	alebo po stene do stojky a späť 3x	10 - 10
4	<b>Váhy dole</b> (s bruchami k zemi)	2x 5s poloha na výber*	9 - 9
5	<b>Váhy hore</b> (horný bruchom k plafónu)	2x5s poloha na výber*	10 - 10
6	<b>Vyklápačka</b>	4x 5s poloha na výber*	8 - 9
7	<b>Opačná vyklápačka</b>	4x poloha na výber*	9 - 8
X	<b>Vytlieskavanie</b>	hra o 10 bodov	1 - 2
9	<b>Výdrž na ramenách</b>	2x5s poloha na výber*	9 - 10
10	<b>Stojka na ramenách</b>	2x 5s poloha na výber*	8 - 9
12	<b>Vysoká stojka prednos hore</b>	3x 5s poloha na výber*	9 - 7
13	<b>Súruč</b>	2x poloha na výber*	10 - 10
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.vlodozlatos.com](http://www.vlodozlatos.com)