

D2 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
5	Spoločné klikovanie	4x 10 klikov	5 - 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)	6x30s	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
6	Fúrik (kroky alebo skoky)	min. 7m tam aj späť 4x	5 - 2
7	Preskok - podlez	3x30s	6 - 1
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 2x5 predklonov	9 - 1
2	Dragon Flags (za členky)	každý 2x5 spustiť päty k zemi a späť	5 - 5
5	Kliky so závažím	každý 2x5 klikov	8 - 1
6	Kliky v stojke	každý 2x10 klikov	8 - 3
8	Himalájsky ruksak	3x 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
12	Vajíčko (živí kettlebell)	3x5x zdvih alebo kývanie	8 - 6
13	Dvojité klikovanie	2x10	9 - 10
14	Jašterice (oproti sebe s tleskom)	min. 7m tam aj späť 2x	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	10x triceps a 10x benč každý	9 - 3
3	Benč + stojka	2x10s bez steny	10 - 10
4	Váhy dole (s bruchami k zemi)	2x 15s poloha na výber*	9 - 9
5	Váhy hore (horný bruchom k plafónu)	2x15s poloha na výber*	10 - 10
6	Vyklápačka	2x10s poloha na výber*	8 - 9
7	Opačná vyklápačka	4x poloha na výber*	9 - 8
X	Vytlieskavanie	hra o 10 bodov	1 - 2
12	Vysoká stojka prednos hore	2x 10s poloha na výber*	9 - 7
13	Súruč	2x5x 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.vlodozlatos.com