

3 měsíční tréninkový plán

Před vytvořením tréninkového plánu vždy předchází individuální testování jedince. Na základě získaných výsledků je mu následně vytvořen tréninkový plán přímo na míru. Zde uvedený tréninkový plán je jen obecným návrhem tréninku k přijímacímu řízení. Proto nemusí každému jedinci vyhovovat. V tréninkovém plánu je použita obecná terminologie používaná ve sportu. Není zde dopodrobna popsáno, jakým způsobem se provádějí jednotlivé cviky, jak se provádí rozcvička, jak dlouhé by měly být pauzy mezi jednotlivými cviky, atd. Pro pochopení a správné využití tréninkového plánu, by měl každý jedinec konzultovat tréninkový plán s odborníkem (např. učitelem tělesné výchovy).

Tréninkový plán je rozdělen na trénik běhu na 1 km, šplhu na tyči (dívky) a shybů na hrazdě (chlapci). Oba tréninky by neměly následovat ihned po sobě. Mezi tréninky by měl být minimálně dvou hodinový odstup (záleží vždy na trénovanosti jedince). V každém týdnu jsou tři ,nebo čtyři tréninkové dny. Posloupnost tréninkových dnů je potřeba dodržet. Rozvržení tréninkových dnů do celého týdne záleží na časových i fyzických možnostech každého jedince. Před každým tréninkem by měla být rozcvička o délce alespoň 15 min. Od druhého měsíce Tréninku běhu na 1 km doporučujeme rozcvičku s Běžecou abecedou (dále pouze Abeceda). Pro trénik disciplíny šplhu na tyči mohou být prováděny kliky klasické, se zvýšenou podložkou nebo na kolenou.

Trénink pro chlapce

Měsíc	Týden	Den	Trénink disciplíny běh na 1 km	Den	Trénink disciplíny shyby na hrazdě
1	1	1	Fartlek 2 km	1	kliky 3x 8, leh - sed 3x 10
		2	Abeceda, správný styl běhu (40 min)	2	kliky 3x 8, leh - sed 3x 10
		3	Fartlek 2 km	3	kliky 3x 8, leh - sed 3x 10
	2	1	Abeceda, správný styl běhu (40 min)	1	kliky 3x 8, leh - sed 3x 10
		2	Fartlek 2 km	2	kliky 3x 8, dřepy 3x 10
		3	Abeceda, fartlek 2 km	3	shyby s dopomocí 3x 3, dřepy 3x 10
				4	kliky 3x 8, leh - sed 3x 10
	3	1	Fartlek 2 km	1	shyby s dopomocí 3x 3, dřepy 3x 10
		2	Abeceda, správný styl běhu, běh volně 2 km	2	kliky 3x 8, dřepy 3x 10
		3	Abeceda, správný styl běhu 4x 200 m	3	shyby s dopomocí 3x 3, leh - sed 3x 10
				4	kliky 3x 8, dřepy 3x 10
	4	1	Fartlek 2 km	1	Stejný jak 3. týden / 1. měsíce
		2	Abeceda, správný styl běhu 4x 200 m (prokládat 100 m chůze)	2	
		3	stejný jako 2 den/4 týden/1 měsíce	3	
			4		

2	1	1	Fartlek 2,5 km	1	shyby s dopomocí 3x 5, cviky na břišní svalstvo
		2	správný styl běhu 5x 200 m (prokládat 100 m chůze)	2	kliky 3x 10, dřepy 3x 10
		3	správný styl běhu 5x 200 m (prokládat 100 m chůze)	3	shyby s dopomocí 3x 5, cviky na břišní svalstvo
				4	kliky 3x 10, dřepy 3x 10
	2	1	Fartlek 2,5 km	1	Stejný jak 1. týden / 2. měsíce
		2	správný styl běhu 5x 200 m (prokládat 100 m chůze)	2	
		3	správný styl běhu 5x 200 m do 40s / 1 min pauza	3	
				4	
	3	1	Stejný jak 2. týden / 2. měsíce	1	shyby bez dopomoci 3x 2, cviky na břišní svalstvo
		2		2	shyby s dopomocí 3x 6, cviky na břišní svalstvo, kliky 3x 10
		3		3	shyby bez dopomoci 3x 2, cviky na břišní svalstvo
				4	shyby s dopomocí 3x 6, cviky na břišní svalstvo, kliky 3x 10
	4	1	Fartlek 2,5 km	1	Stejný jak 3. týden / 2. měsíce
		2	správný styl běhu 5x 200 m do 40s / 1 min pauza	2	
		3	Fartlek 2,5 km	3	
		4	správný styl běhu 5x 200 m do 40s / 1 min pauza	4	
3	1	1	testovací 1 km na čas	1	shyby bez dopomoci 3x 4, cviky na břišní svalstvo
		2	4x 300 m do 1 min / 1 min pauza	2	shyby s dopomocí 3x 8, cviky na břišní svalstvo, kliky 3x 12
		3	Fartlek 2,5 km	3	shyby bez dopomoci 3x 4, cviky na břišní svalstvo
		4	3x 1 km do 4:30 min / 5 min pauza	4	shyby s dopomocí 3x 8, cviky na břišní svalstvo, kliky 3x 12
	2	1	Fartlek 2,5 km	1	test shyby na maximální výkon, cviky na břišní svalstvo
		2	3x 500 m do 2 min / 3 min pauza	2	shyby bez dopomoci 3x 3, cviky na břišní svalstvo, kliky 3x 10
		3	Fartlek 2,5 km	3	shyby bez dopomoci 3x 3, cviky na břišní svalstvo, kliky 3x 10
		4	3x 500 m do 2 min / 3 min pauza	4	shyby bez dopomoci 3x 3, cviky na břišní svalstvo, kliky 3x 10
	3	1	Fartlek 2,5 km	1	Stejný jak 2. týden / 3. měsíce
		2	3x 1 km do 4:30 min / 5 min pauza	2	
		3	Fartlek 2,5 km	3	
		4	3x 1 km do 4:30 min / 5 min pauza	4	
	4	1	testovací 1 km na čas	1	test shyby na maximální výkon, cviky na břišní svalstvo
		2	3x 1 km do 4:20 min / 5 min pauza	2	shyby bez dopomoci 3x 4, cviky na břišní svalstvo
		3	Fartlek 2,5 km	3	shyby bez dopomoci 3x 4, cviky na břišní svalstvo
			odpočinek před přijímacím řízením		odpočinek před přijímacím řízením

Trénink pro dívky

Měsíc	Týden	Den	Trénink disciplíny běh na 1 km	Den	Trénink disciplíny šplh na tyči
1	1	1	Fartlek 2 km	1	kliky 3x 8, leh - sed 3x 10
		2	Abeceda, správný styl běhu (40 min)	2	kliky 3x 8, leh - sed 3x 10
		3	Fartlek 2 km	3	kliky 3x 8, leh - sed 3x 10
	2	1	Abeceda, správný styl běhu (40 min)	1	kliky 3x 8, leh - sed 3x 10
		2	Fartlek 2 km	2	kliky 3x 8, dřepy 3x 10
		3	Abeceda, fartlek 2 km	3	shyby s dopomocí 3x 3, dřepy 3x 10
				4	kliky 3x 8, leh - sed 3x 10
	3	1	Fartlek 2 km	1	shyby s dopomocí 3x 3, dřepy 3x 10
		2	Abeceda, správný styl běhu, běh volně 2 km	2	kliky 3x 8, dřepy 3x 10
		3	Abeceda, správný styl běhu 4x 200 m	3	shyby s dopomocí 3x 3, leh - sed 3x 10
				4	kliky 3x 8, dřepy 3x 10
	4	1	Fartlek 2 km	1	stejný jak 3. týden / 1. měsíce
		2	Abeceda, správný styl běhu 4x 200 m (prokládat 100 m chůze)	2	
				3	
		3	stejný jako 2 den/4 týden/1 měsíce	4	
	2	1	1	Fartlek 2,5 km	1
2			správný styl běhu 5x 200 m (prokládat 100 m chůze)	2	šplh na tyči 3x, dřepy 3x 10
3			správný styl běhu 5x 200 m (prokládat 100 m chůze)	3	shyby s dopomocí 3x 5, cviky na břišní svalstvo
				4	kliky 3x 10, dřepy 3x 10
2		1	Fartlek 2,5 km	1	stejný jak 1. týden / 2. měsíce
		2	správný styl běhu 5x 200 m (prokládat 100 m chůze)	2	
		3	správný styl běhu 5x 200 m do 50s / 1:30 min pauza	3	
				4	
3		1	stejný jak 2. týden / 2. měsíce	1	výdrž ve shybu nadhmatem 3x 10 s, cviky na břišní svalstvo
		2		šplh na tyči 3x, cviky na břišní svalstvo, kliky 3x 10	
		3		výdrž ve shybu nadhmatem 3x 10 s, cviky na břišní svalstvo	
		4		shyby s dopomocí 3x 6, cviky na břišní svalstvo, kliky 3x 10	
4		1	Fartlek 2,5 km	1	stejný jak 3. týden / 2. měsíce
		2	správný styl běhu 5x 200 m do 50s / 1:30 min pauza	2	
		3	Fartlek 2,5 km	3	

		4	správný styl běhu 5x 200 m do 50s / 1:30 min pauza	4	
3	1	1	testovací 1 km na čas	1	šplh na tyči 3x, cviky na břišní svalstvo
		2	4 x 300 m do 1:30 min / 2 min pauza	2	shyby s dopomocí 3x 8, cviky na břišní svalstvo, kliky 3x 12
		3	Fartlek 2,5 km	3	šplh na tyči 3 - 5x, cviky na břišní svalstvo
		4	3x 1 km do 5:00 min / 6 min pauza	4	shyby s dopomocí 3x 8, cviky na břišní svalstvo, kliky 3x 12
	2	1	Fartlek 2,5 km	1	test šplh na tyči na maximální výkon, cviky na břišní svalstvo
		2	3x 500 m do 2:20 min / 3:30 min pauza	2	výdrž ve shybu nadhmatem 3x 15s, cviky na břišní svalstvo, kliky 3x 10
		3	Fartlek 2,5 km	3	shyby s dopomocí 3x 8, cviky na břišní svalstvo, kliky 3x 10
		4	3x 500 m do 2:20 min / 3:30 min pauza	4	šplh na tyči 3 - 5x, cviky na břišní svalstvo, kliky 3x 10
	3	1	Fartlek 2,5 km	1	Stejný jak 2. týden / 3. měsíce
		2	3x 1 km do 5:00 min / 6 min pauza	2	
		3	Fartlek 2,5 km	3	
		4	3x 1 km do 5:00 min / 6 min pauza	4	
	4	1	testovací 1 km na čas	1	test šplh na tyči na maximální výkon, cviky na břišní svalstvo
		2	3x 1 km do 4:45 min / 6 min pauza	2	výdrž ve shybu nadhmatem 3x 15s, cviky na břišní svalstvo
		3	Fartlek 2,5 km	3	šplh na tyči 3x, cviky na břišní svalstvo
			odpočinek před přijímacím řízením		odpočinek před přijímacím řízením

V dnešní "moderní" době lze samozřejmě získat i podrobnější informace k tréninku jednotlivých disciplín na internetu či pomocí mobilních aplikací.

(např.: [youtube.com](https://www.youtube.com) - [shyby.cz](https://www.shyby.cz) - jak udělat 10 shybů, [official thenx](https://www.officialthenx.com) - pull ups; www.behej.com; mobilní aplikace *Thenics*)