

### 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 Trénink běhu na 1 km a Trénink shybu na hrazdě (chlapci) a Trénink výdrži ve shybu s nadhmatem (dívky). 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 trénink disciplíny výdrž ve shybu mohou být prováděny kliky klasické, se zvýšenou podložkou nebo na kolenou. Během tréninku výdrže pravidelně dýchat, nezadržovat dech. Pauza mezi sériemi při výdržích by měla být v poměru 1:5, nebo větší (tzn. když je výdrž ve shybu 20s následná pauza je 5x20s = 100s).

### Trénink pro chlapce

Měsíc	Týden	Den	Ténink 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		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		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	2		
3			stejný jako 2 den/4 týden/1 měsíce	3		
4				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
		3		3	shyby bez dopomoci 3x 2, cviky na břišní svalstvo
				4	shyby s dopomocí 3x 6, cviky na břišní svalstvo, kliky 3x
	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
		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
	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
		3	Fartlek 2,5 km	3	shyby bez dopomoci 3x 3, cviky na břišní svalstvo, kliky
		4	3x 500 m do 2 min / 3 min pauza	4	shyby bez dopomoci 3x 3, cviky na břišní svalstvo, kliky
	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 výdrž ve shybu podhmatem
1	1	1	Fartlek 2 km	1	kliky 3x 8, shyb s dopomocí 3x 3
		2	Abeceda, správný styl běhu (40 min)	2	kliky 3x 8, cviky na břišní svalstvo
		3	Fartlek 2 km	3	kliky 3x 8, výdrž ve shybu 3x 10s (sekund)
	2	1	Abeceda, správný styl běhu (40 min)	1	kliky 3x 8, shyb s dopomocí 3x 3
		2	Fartlek 2 km	2	kliky 3x 8, výdrž ve shybu 4x 10s
		3	Abeceda, fartlek 2 km	3	výdrž ve shybu 4x 10s
				4	plank (prkno) výdrž 3x 20s
	3	1	Fartlek 2 km	1	kliky 3x 8, shyb s dopomocí 3x 3
		2	Abeceda, správný styl běhu, běh volně 2 km	2	výdrž ve shybu 4x 15s (sekund)
		3	Abeceda, správný styl běhu 4x 200 m	3	shyby s dopomocí 3x 3, plank 3x 15s
				4	výdrž ve shybu 4x 15s (sekund)
	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	test výdrž ve shybu na maximální možný čas 2x
3			správný styl běhu 5x 200 m (prokládat 100 m chůze)	3	kliky 3x 10, plank 3x 20s
				4	výdrž ve shybu 3x 20s
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	shyby s dopomocí 3x 5, cviky na břišní svalstvo
		2		2	výdrž ve shybu 3x 20s, plank 3x 15s
		3		3	kliky 3x 10, plank 3x 20s
		4		4	výdrž ve shybu 3x 20s
		1	Fartlek 2,5 km	1	

4	2	správný styl běhu 5x 200 m do 50s / 1:30 min pauza	2	stejný jak 3. týden / 2. měsíce	
	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	test výdrž ve shybu na maximální možný čas 2x
		2	4 x 300 m do 1:30 min / 2 min pauza	2	shyby s dopomocí 3x 6, cviky na břišní svalstvo, kliky 3x 12
		3	Fartlek 2,5 km	3	výdrž ve shybu 3x 30s, plank 3x 20s
		4	3x 1 km do 5:00 min / 6 min pauza	4	shyby s dopomocí 3x 6, cviky na břišní svalstvo, kliky 3x 12
	2	1	Fartlek 2,5 km	1	výdrž ve shybu 3x 35s, plank 3x 20s
		2	3x 500 m do 2:20 min / 3:30 min pauza	2	shyby s dopomocí 3x 8, cviky na břišní svalstvo, kliky 3x 10
		3	Fartlek 2,5 km	3	výdrž ve shybu 3x 35s, plank 3x 20s
		4	3x 500 m do 2:20 min / 3:30 min pauza	4	shyby s dopomocí 3x 8, cviky na břišní svalstvo, kliky 3x 10
	3	1	Fartlek 2,5 km	1	test výdrž ve shybu na maximální možný čas 2x
		2	3x 1 km do 5:00 min / 6 min pauza	2	shyby s dopomocí 3x 10, kliky 3x 12
		3	Fartlek 2,5 km	3	výdrž ve shybu 2x 45s, plank 3x 30s
		4	3x 1 km do 5:00 min / 6 min pauza	4	shyby s dopomocí 3x 10, kliky 3x 12
	4	1	testovací 1 km na čas	1	test výdrž ve shybu na maximální možný čas 2x
		2	3x 1 km do 4:45 min / 6 min pauza	2	kliky 3x 12, plank 3x 30s
		3	Fartlek 2,5 km	3	výdrž ve shybu 2x 60s, plank 3x 30s
			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 - jak udělat 10 shybů, [official thenx - pull ups](https://www.officialthenx.com); [www.behej.com](http://www.behej.com); mobilní aplikace Thenics)