

ZAČNI NAPORAD

OSNOVA KURZU - POHYB

OSNOVA KURZU - POHYB

ÚVOD

1. Úvod do pohybu
 - Důležitost pohybu pro naše tělo i mysl
 - Jak pohyb ovlivňuje kvalitu našeho života
 - Jaké druhy pohybu máme
2. Úvod do silového tréninku (ST)
 - Hlavní benefity ST
 - Jak často musím trénovat?
 - Silový trénink v posilovně i mimo ni

TÝDEN 1

1. Stabilizace středu těla
 - Co to vlastně je a k čemu slouží
 - Kdy a jak ji využíváme při tréninku
2. Dřep a kyčelní ohyb
 - Biomechanika pohybu + detailní tutoriál
 - Proč jsou to vlastně základy?
 - Na co je potřeba myslet
 - Na co si dávat pozor
3. Horizontální tlak
 - Biomechanika pohybu + detailní tutoriál
 - Na co je potřeba myslet
 - Na co si dávat pozor

OSNOVA KURZU - POHYB

TÝDEN 2

1. Horizontální tah

- Biomechanika pohybu + detailní tutoriál
- Na co je potřeba myslet
- Na co si dávat pozor

2. Vertikální tlak

- Biomechanika pohybu + detailní tutoriál
- Na co je potřeba myslet
- Na co si dávat pozor

3. Vertikální tah

- Biomechanika pohybu + detailní tutoriál
- Na co je potřeba myslet
- Na co si dávat pozor

TÝDEN 3

1. Warm up

- Co je to warm up
- Proč je důležitý
- Kdy ho dělat a jak dlouho
- Ukázka základní zahřívací rutiny v praxi
- Příprava na těžké série

2. Tréninkový plán

- Jeho představení
- Vysvětlení všech proměnných
- Nastavení základních cílů a očekávání
- Materiál ke stažení

OSNOVA KURZU - POHYB

TÝDEN 4

1. Mobilita

- Jaká je její role při tréninku
- Nejčastější potíže s mobilitou
- Jak na nich pracovat - PRAXE

2. Kvalita opakování

- Co to je a proč je klíčová
- Jak poznám, jak kvalitní opakování provádím
- Jak ji postupně zlepšovat

3. Pohyb mimo trénink

- Jeho důležitost pro naše cíle a zdraví
- Jaké druhy pohybu mimo trénink máme
- Jakým způsobem je zakomponovat do života
- Jaké výhody nám přináší

TÝDEN 5

1. Pohyb venku

- Jeho benefity pro naše fyzické zdraví
- Jeho benefity pro naše mentální zdraví

2. Kardio a redukce tuku

- Kdy probíhá redukce tuku
- Co je to kardio
- Je nezbytné k redukci tuku?
- Je vůbec obecně nezbytné?
- Jak k němu přistupovat

3. Speciální host

- Šimon Bellovič
- Téma zůstává tajemstvím

OSNOVA KURZU - POHYB

TÝDEN 6

1. Doplnkové cviky

- Představení nových cviků
- Detailní tutoriály
- Jejich zakomponování do tréninkového plánu

2. Tréninkový plán

- Rozšíření původního plánu
- Extra varianta pro pokročilejší

3. Jak vypadá 100%

- Co je to vlastně 100% snaha
- Znamená to být ve všem perfektní?
- S kým bych se měl/a srovnávat?

TÝDEN 7

1. Motivace vs. Disciplína

- Co je to motivace
- Co je to disciplína
- Co je pro nás důležitější a proč?
- Jak si budovat disciplínu

2. Zapisování jídla - společné téma

- Jak to funguje
- Je to nutné?
- Pokud ano, tak kdy
- Způsoby zapisování
- Přístupy k zapisování

OSNOVA KURZU - POHYB

TÝDEN 8

1. Tréninková intenzita

- Jedna z proměnných tréninku
- Jak k ní přistupovat
- Musím cvičit stále do úplného vyčerpání?
- Jak poznám, jak "tvrdě" musím cvičit
- Jak v tom mít balanc

2. Stabilní stav

- Co to znamená
- Jak vím, že se v něm nacházím
- Proč je pro mě výhodný?
- Kam se z něj mohu posouvat?

TÝDEN 9

1. Progresivní přetížení

- Co je to?
- Proč je důležitý pro jakýkoliv posun v tréninku
- Jak přímo ovlivňuje náš progres
- Jak a kdy ho implementovat

2. Rest day vs Lazy day

- Rozdíl mezi nimi
- Kdy a jak je implementovat
- Co nám přináší

OSNOVA KURZU - POHYB

TÝDEN 10

1. Výpočet příjmu pro specifické cíle

- Jak si sám/a upravit příjem
- Kdy je vhodné tak učinit

2. Nestandardní události

- Narozeniny, dovolené, nečekané výlety, večere - jak k nim přistupovat?
- Počítat příjem? Šetřit příjem? Neřešit to?
- Jak se připravit?

TÝDEN 11

1. Journaling

- Co to je
- Jak nám může pomoci v osobnostním rozvoji
- Jak nám může pomoci na naší fitness cestě
- Jaké druhy máme
- Jak moc musím psát a jak často

2. Není kam spěchat

- Kdy je prostor přidat na intenzitě
- Kdy je prostor přidat na objemu tréninku
- Kdy a proč měnit cviky

ZÁVĚR



1. Přístup ke všemu.

- Proč na něm záleží
- Jak náš přístup tvoří naši realitu
- Všechna "tajemství", které mě osobně drží a budou držet ve hře
- Cíle - jak si je nastavit tak, aby nás podpořili
- Perspektiva - může a měla by hrát v náš prospěch

2. Závěr a finální slova

- Roman a Janča předají svá poslední moudra