VZOROVÝ TRÉNINKOVÝ CYKLUS (pět tréninkových jednotek za týden)

PŘECHODNÉ OBDOBÍ

cíle: psychologický odpočinek, relaxace a regenerace, udržení přijatelné úrovně obecné fyzické přípravy, práce na slabinách

zařazení: max jeden blok v tréninkovém cyklu, pouze 1-2x za kalendářní rok, lze zkrátit pouze na 2-3 týdny

	cvik	T1		T2		T3	
Po	hody medicinbálem	1x15		1x15		1x15	
	dřep zadní/dělený dřep	10x5	60-65%	10x5	těžší než T1	10x5	těžší než T2
	tlak silou/bench	8x5	65-70%	8x5	těžší než T1	8x5	těžší než T2
	další posilování HK						
St	sprinty 60m	8x60m	70-90%	8x60m	70-90%	8x60m	70-90%
	přítahy v předklonu/shyby	5x3	100%	5x4	100%	5x3	100%
	pozved zády	8x5	65-70%	8x5	těžší než T1	8x5	těžší než T2
	další posilování DK						
Pá	skoky/plyo						
	trh do podřepu EMOM	1x12	70-80%	1x12	70-80%	1x12	70-80%
	nadhoz do podřepu EMOM	1+1x10	70-80%	1+1x10	70-80%	1+1x10	70-80%

PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ

cíle: hypertrofie, příprava vazů a šlach na vyšší tréninkovou zátěž, práce na slabinách

zařazení: max dva bloky v tréninkovém cyklu

	cvik	T1		T2		T3		T4	
Po	trh do stoje	3x4	40-50%	3x4	40-50%	3x4	40-50%	3x4	40-50%
	trh do podřepu+dřep ve vzp.	2+2x5	55-60%	2+2x5	55-60%	2+2x4	50-55%	2+1x5	60%-denní max
	pozved trhový	4x4	100%	4x5	100%	4x4	100%	4x4	100%
	dřep zadní	8x3	70%	8x4	70%	6x4	70%	5x4	75%-denní max
	dělený dřep se zátěží								
Út	skoky/plyo								
	výraz technický za hlavou	4x5	65%	4x5	65-70%	3x5	70%	3x5	75%
	trh technický od stehen	3x5	65%	3x5	65-70%	3x5	65-70%	3x5	75%
	posilování HK								
St	přemístění do stoje	3x4	40-50%	3x4	40-50%	3x4	40-50%	3x4	40-50%
	přemístění do podřepu	3x5	55-65%	3x5	60-70%	3x5	75%	3x5	70%-denní max
	dřep přední	2x4	80%	3x4	80%	3x3	80%	4x4	80%
	pozved nadhozový	5x3	100%	5x4	100%	5x3	100%	5x5	105%
	dělený dřep se zátěží								
Čt	skoky/plyo								
	výrazový tlak	5x4	71%	5x5	74%	5x5	70%	5x4	76%
	přemístění technické od stehen	3x5	70-80%	3x5	70-80%	3x5	75%	3x5	70%-denní max
	rumuny na jedné noze								
Pá	trh do podřepu	1x4	70%-denní max	1x4	70%-denní max	1x4	70%-denní max	1x4	70%-denní max
	nadhoz do podřepu	1+1x4	70%-denní max	1+1x4	70%-denní max	1+1x4	70%-denní max	1+1x4	70%-denní max
	dřep zadní tempo 3-1-0	5x3	70%	5x4	74%	5x3	70%	6x4	76%
	výtah z beden trhový	5x4	110%	5x5	110%	5x5	110%		

PŘEDZÁVODNÍ OBDOBÍ

cíle: rozvoj maximální síly, rozvoj technické úrovně

zařazení: max dva bloky v tréninkovém cyklu

	cvik	T1		T2		T3		T4	
Po	trh do st. + dřep ve vzp.	2+2x4	50%	2+2x4	50%	2+2x4	50%	2+2x4	50%
	trh technický	3x5	70%	3x5	70-75%	2x4	75-80%	2x4	80-90%
	výtah trhový	3x3	95%	3x3	95-100%	3x3	90%	3x3	95-105%
	dřep zadní	5x5	75%	5x5	77%	5x5	75%	5x3	77%,80%,83%
	dělený dřep se zátěží								
Út	skoky/plyo								
	výraz technický	3x3	70-75%	3x1	70%	2x3	80%	2x2	70-80%
		2x2	80%	2x4	80%	1x3	85%	1x3	85-93%
	trh do podřepu	2x4	65%	2x4	65-70%	2x4	65-75%	2x4	70-80%
	posilování HK								
St	přemístění od pasu	3x4	45%	3x4	45%	3x4	45%	3x4	45%
	nadhoz technický	2+1x5	80%	2+1x5	80-85%	2+1x4	80%	2+1x5	80%
	výtah nadhozový	3x3	100%	3x3	100-110%	3x3	95%	3x3	100-110%
	dřep přední	3x4	80%	3x4	83%	3x4	80%	3x4	83%
	rumuny na jedné noze	3x5	75-85%	3x5	75-85%	3x5	75-85%	3x5	75-85%
Čt	skoky/plyo								
	trh do podřepu	2x5	70-80%	1x4	80%-denní max	2x5	70-80%	1x4	80%-denní max
	nadhoz do podřepu	2+1x4	65-70%	2+1x4	65-75%	2+1x4	70%	2+1x4	70%-denní max
	posilování HK								
Pá	trh technický	2x5	70%-denní max	2x5	70%-denní max	1x5	70%-denní max	1x5	70%-denní max
	nadhoz technický	1+2x5	70%-denní max	1+2x5	70%-denní max	1+1x5	70%-denní max	1+1x5	70%-denní max
	dřep zadní	3x5	80%	3x5	83%	3x4	80%	3x4	80%-denní max
	výtah z beden trhový	3x5	120%	3x5	120%	3x5	120%	3x5	120%
	rumuny na jedné noze								

ZÁVODNÍ OBDOBÍ

cíle: akumulace pokusů v závodních disiplínách nad 90 %

zařazení: max jeden blok v tréninkovém cyklu

	cvik	T1		T2		T4		T3	
Po	trh technický	2x3	80%	2x2	80%	2x1	80%	2x1	80%
		1x3	85%,90%,90%	1x4	85%,90%,90%,90%	1x4	85%-denní max	1x3	85%,90%,90%
	přemístění technické	2x3	80%	2x1	80%	2+1x1	80%,85%	2x1	80%
		1x3	85%,90%,90%	1x4	85%,90%,90%,90%	1+1x4	90%-denní max	1x3	85%,90%,90%
	dřep zadní	4x5	80%	4x4	83%	4x3	86%	4x3	77%
	dělený dřep se zátěží								
Út	přemístění od pasu	3x4	50%	3x4	50%	3x4	50%	3x4	50%
	nadhoz do podřepu	2+1x4	70%	2+1x4	70%	1+1x3	75%	2+1x4	70%
	výtah nadhozový	3x5	95%	3x5	95%	2x5	100%	2x5	100%
St	výraz technický	2x4	80%	2x4	80-85%	1X4	85-90%	1x4	85%
	trh technický	2x4	80%	2x2	80%	2x1	80%	2x1	80%
		1x1	85%	1x3	85%,90%,90%	1x4	85%	1x3	85%,90%,90%
	dřep přední	2x4	80%	2x4	80%	1x1	denní max	2x4	75%
	rumuny na jedné noze								
Čt	trh do st. + dřep ve vzp.	2+1x3	50-60%	2+1x3	50-60%	2+1x3	50-60%	2+1x3	50-60%
	trh do podřepu	2x4	65%	2x4	70%	1x1	denní max	2x4	60%
	výtah trhový	3x5	90%	3x5	90%	2x4	95%	2x4	95%
Pá	trh technický	1x1	denní max	1x1	denní max	1x1	denní max	1x1	denní max
	nadhoz technický	1+1x1	denní max	1+1x1	denní max	1+1x1	denní max	1+1x1	denní max
	dřep přední	3x5	83%	3x5	86%	3x4	88%	3x4	78%
	hyperextenze/rumuny								

TAPER

cíle: odpočinek a minimalizace tréninkové zátěže před závodem

zařazení: max jeden blok v tréninkovém cyklu, pouze 2-3x za kalendářní rok

	cvik	T1	
Po	trh technický	1x3	základ
	nadhoz technický	1+1x2	základ
	výtah nadhozový	2x4	základ
	dřep zadní	3x5	95% ze základu
St	trh technický	1x4	80%
	nadhoz technický	1+1x3	80%
	dřep přední	3x4	75%
Pá	trh technický	1x4	65%
	nadhoz do podřepu	1+1x4	75%
	dřep přední	2x4	60%