

Dušan Chromý

VŠEOBECNÝ KONDIČNÝ TRÉNING

Tréning C3

(Popis tréningu pre nevidiacich)

DYNAMICKÉ ZAHRIATIE

Spojenie aeróbnej aktivity (beh, švihadlo, bicykel, panák) s klikmi (rôzne varianty), spolu s výpadmi vpred s priblížením kolena k podložke (nedôjde k dotyku) a striedaním ľavou a pravou nohou. Medzi aeróbnu aktivitu v trvaní od 1-2 minút vkladáme spomínané silové cvičenia v rozsahu 12-15 opakovaní.

SILOVÁ ČASŤ

3 série – 12- 15 opakovaní – pauza cca 60-90 sekúnd

- high pull- vysoký výťah expanderu / záťaže v stojci popri tele, pohyb vedú lakte
- drep s palicou nad hlavou, palica je neustále vo vystretých rukách a nachádza sa nad temenom hlavy
- tlak činky / závažia nad hlavu v pokľaku na jednej nohe, činka je v tej ruke, na ktorom kolene kľáčiš, začiatok pohybu – ruka vo výške brady tesne nad súhlasným ramenom, dochádza k postupnej extenzií v laktóvom kĺbe a ruka sa dostáva do vzpaženia, pohyb konči úplnou extenziou a vzpažením ruky

CORE CVIČENIA

4 série – 15- 20 opakovaní – pauza cca 60 sekúnd

- plank – shoulder tap – poloha planku na vystretých rukách kedy zodvihneme jednu ruku a pomalým pohybom sa dotkneme opačného ramena, trup ani panvu nerotujeme a telo aj napriek nestabilnej pozícii na troch končatinách nebalansuje ani sa nenakláňa.
- ruský twist – pozícia sedu s trupom v miernom záklone a spojenými nohami vo vzduchu, v rukách držíme primeranú záťaž a pomaly ju prekladáme z jednej strany na druhú v úrovni panvy