

Trénink č. /den	NÁPLŇ TRÉNINKU	CELKOVÝ OBJEM PRÁCE
1. Pondělí	Co nejvyšší počet sérií x 10 shybů; poté do celkového počtu 5 sérií kolik zvládneš. Příklad: 10, 10, 9+1, 8+2, 8+2	40-50 shybů.
2. Středa	Totéž co předchozí trénink. Pokud dáš pět desítek, postupuj dále. Pokud ne, opakuj i příště, dokud to nezvládneš! Tělo si zvyká!	40-50 shybů.
3. Pátek	V úvodu zmiňujeme „školku“. Podle popisu se na ní právě dnes vrhneš! Dodržuj pauzu mezi sériemi do 30 s, začni níže a s vyšším počtem přidávej vteřiny, svaly si budou postupně zvykat na zakyselení a tím se zvyšuje vytrvalost! Vz.: 1 shyb - 15s - 2 shyby - 20 s - 3 shyby - 20 s - 4 shyby - 25 s - 5 shybů - 30 s - ... až kam to půjde! Ve chvíli, kdy nesplníš předpokládaný počet, vracíš se na start a začínáš znovu další „školku“ od 1 shybu. Pokud se dostaneš přes 8-9 shybů, protáhni přestávku o dalších 15-30 vteřin. Udělej pět „školek“ a zapiš si všechny série, ať příště víš, co překonat!	65-? shybů
4. Pondělí	Po delším odpočinku zkus opět trénink desítek z prvního týdne. Dáš jich pět? Pokus se. Pokud se nepodaří, za každou nesplněnou desítku přidej deset shybů ve dvou sériích. Příklad: 10, 10, 10, 9+1, 8+2. Poté přidej 5 sérií x 7 shybů.	85 shybů
5. Středa	Co nejvyšší počet sérií x 11 shybů; poté do celkového počtu 5 sérií doshybuj „jedenáctky“, dle vzoru z minulého tréninku. Příklad: 11, 11, 10+1, 9+2, 8+3. Poté přidej 10 sérií x 5 shybů	105 shybů
6. Pátek	A dáme opět „školky“! Tentokrát striktně dodržuj pauzu 30 s a snaž se dojít co nejdále s co nedokonalejším provedením! Odcvič 5 „školek“.	65 - ? shybů
7. Pondělí	Po zaslouženém odpočinku se znovu vrhni na desítky! Neomezuj se počtem sérií, s přestávkou 3 minut jich udělej co nejvíce a výsledek si zapiš!	min. 70 shybů
8. Středa	A zase jinak, pokud se o 13 shybů v první sérii, ve druhé a třetí x 11 shybů. Poté přidej 5 sérií x 8 shybů.	75 shybů
9. Pátek	A je tu zas! 5 x „školka“.	80 - ? shybů
10. Pondělí	Dnes jen 3 série, ale na maximum, nezapomen na důkladnou rozcvičku dle návodu a pokus se v první sérii pokořit 14 shybů! Přestávka mezi sériemi 4 minuty.	cca 40 shybů
11. Středa	Zvýšíme objem, ale snížíme počet, zkus to jako maratonec! 20 sérií x 7 shybů	140 shybů
12. Pátek	Dnes zase jen 3 série, ale na maximum, nezapomen na důkladnou rozcvičku dle návodu a pokus se v první sérii pokořit 15 shybů! Přestávka mezi sériemi 4 minuty.	cca 40 shybů
13. Pondělí	Překvapení, prodloužené volno! Tento trénink vynechej, dobře zregeneruj na bazéně, na masáži nebo třeba na horách.	-
14. Středa	5 sérií x 14 shybů	70 shybů
15. Pátek	Stýskalo se Ti po „školkách“? Už nemusíš! Dej jich zase 5 a celkový počet shybů by měl jít až ke 150. Věříme Ti!	min. 150 shybů
16. Pondělí	V první sérii dej 16, pak 4 série x 14 shybů.	72 shybů
17. Středa	V první sérii dej 16, pak co nejvíce krát 15 shybů do celkového počtu 5 sérií.	80 shybů
18. Pátek	Dáš 17? Víme, že ano! Takže, to udělej a pak 3 „školky“, tak, jak je znáš.	cca 100 shybů
19. Pondělí	4 série x 16 shybů.	64 shybů
20. Středa	Dnes musí padnout 18! V první sérii tak učiň a poté ubírej po jednom opakování. 5 sérií. Vz.: 18, 17, 16, 15, 14. Pauza mezi sériemi 4 minuty.	70 shybů
21. Pátek	Poslední trénink před zkouškou bude víc pro Tvou hlavu než pro svaly! Protože 20 shybů je i psychologická hranice, uděláš dnes 2 série takovýmto způsobem: Po každém shybu seskoč z hrazdy a po 2-3 vteřin na zemi zase vyskoč zpátky na další shyb. Jeď, dokud budeš moci. Takovým způsobem stoprocentně pokoříš dvacet a nejspíš i o dost více!	45 - ? shybů

Dej si 4 dny odpočinek od shybů, pauza korunuje výkon, právě během ní rosteš! Dobře se stravuj a před maximálkou se dobře vyspi! Až nastane den D, dobře se zahřej a rozcvič a běž si nekompromisně pro dvacet! Ku rozcvičce doporučuji lehkou „školku“ do sedmi až deseti shybů s delšími pauzami, tři minuty vydechni a ulov kořist!!