

FÁZE – MAXIMUM	Trénink č. /den	NÁPLŇ TRÉNINKU	CELKOVÝ OBJEM PRÁCE
Fáze I. - počáteční maximum 0 shybů	1. Pondělí	Negativní opakování: 10 sérií x 3 sekund kontrolovaného spouštění dolů.	30 sekund
	2. Středa	Negativní opakování: 10 sérií x 3-5 s kontrolovaného spouštění dolů. Znamená to, že odvíčíš co největší počet sérií na 5 s a zbytek po 3 s, do celkového počtu sérií 10.	30-50 sekund
	3. Pátek	Negativní opakování: 10 sérií x 5 sekund kontrolovaného spouštění dolů.	50 sekund
	4. Pondělí	Negativní opakování: 10 sérií x 5-8 sekund kontrolovaného spouštění dolů. Co nejvyšší počet sérií na 8 s, zbývající série na 5 s.	50-80 sekund
	5. Středa	Negativní opakování: 10 sérií x 8 sekund kontrolovaného spouštění dolů.	80 sekund
	6. Pátek	Negativní opakování: 10 sérií x 10 sekund kontrolovaného spouštění dolů.	100 sekund
Fáze II. Počáteční maximum 1-3 shyby.	7. Pondělí	5 sérií x 1 shyb; poté 3-5 sérií negativních opakování na 10 s.	5 shybů + 30-50 sekund
	8. Středa	10 sérií x 1 shyb; poté 3-5 sérií negativních opakování na 10 s	10 shybů + 30-50 sekund
	9. Pátek	15-20 sérií x 1 shyb	15-20 shybů
	10. Pondělí	3-5 sérií x 2 shyby; poté 10 x 1 shyb	16-20 shybů
	11. Středa	10 x 2 shyby; poté 5 x 1 shyb	25 shybů
	12. Pátek	1-3 série x 3 shyby+ poté 5 x 2.	20 shybů
	13. Pondělí	3 série x 3 shyby; poté 10 x 2 shyby	29 shybů
	14. Středa	5 sérií x 3 shyby; poté 5 sérií x 2shyby; poté 5 sérií x 1 shyb	30 shybů
	15. Pátek	1-3 série x 5 shybů; poté 7-9 sérií x 3 shyby nebo zbývající sety x 2 shyby. Celkový počet sérií 10	32-36 shybů
	16. Pondělí	Co nejvyšší počet sérií po 5 shybů, zbytek po 3 shyby. Celkový počet sérií 10.	Min. 40 shybů
	17. Středa	1-3 série x 8 shybů; zbytek sérií po 5 shybů. Celkový počet sérií 10.	53-59 shybů
	18. Pátek	3-5 sérií x 8 shybů; zbytek sérií po 5 shybů. Celkový počet sérií 10.	59-65 shybů

*Tento program předpokládá pozvolný začátek, ale ke konci cyklu se zátěž záměrně rapidně zvyšuje. Protože je každý atlet jiný, je zcela normální, že někdo postupuje rychleji a někdo právě naopak. Proto je nutné, abys přizpůsobil program svým potřebám, pokud nemáš sílu na další postupný krok, buď chytrý a zopakuj si předchozí trénink! Svého cíle dosáhneš i tak! Totéž platí pro rychle sílící jedince. Přeskoč krok, ale příště si to dej znovu! Nejen svaly se trénují, ale i šlachy a vazy, dej jim čas na přizpůsobení a vyhní se zraněním! Na dni v týdnu nezáleží, cvič podle své potřeby, ale dodržuj 1-2 dny volna mezi tréninky! Buď pokorný, když tvůj shyb není technicky dobrý, vrať se o pár kroků zpět! Desítka už se třese!!*

# SHYBY.CZ

