

Vojenský kemp – fyzická – 20.7.-10.8.2009

den 1 po 20.7.	15 minut zahřátí rotoped nebo pás, na 130bpm	4× dvojsérie (20 minut) Dřep s činkou na zádech opakování 10×, váha: 50% max Klencáky (triceps, záda) opakování 8×, váha: tělo	4× dvojsérie (20 minut) Biceps jednoručky opakování 10×, váha: 50% max Vzpřimování (dolní záda) opakování 20×, váha: tělo	5 minut strečink
den 2 út 21.7.	15 minut zahřátí sraz 18⁰⁰ Eden	35 minut hlavní společný trénink	10 minut kompenzace	
den 3 st 22.7.	15 minut zahřátí rotoped nebo pás, na 130bpm	4× dvojsérie (20 minut) Benčpres na rovné lavici opakování 10×, váha: 60% max Spodní břicho, isometricky např šikmá lavice, držíme kotouč, kýváme se na strany	4× dvojsérie (20 minut) Předkopávání na stroji vsedě opakování 10×, váha: 60% max Přitahování kladky v sedě vodorovné lanko k břichu opakování 10×, váha: 50%max	5 minut strečink
den 4 čt 23.7.	15 minut zahřátí běhání 60 minut sraz 18⁰⁰ Eden	35 minut hlavní společný trénink	10 minut kompenzace	
den 5 pá 24.7.	15 minut zahřátí rotoped nebo pás, na 130bpm	4× dvojsérie (20 minut) Shyby nadhmatem, ruce 1m od sebe do maxima přemístění – první část vzpěračského nadhozu. Začínáme ze země, činka jde kolmo nahoru, dáme si ji na ramena a tam vteřinu vydržíme.	4× dvojsérie (20 minut) benč přes, jednoručky opakování 10×, váha: 60% max Břicho jakékoli cvičení opakování 40×	5 minut strečink
den 6 so 25.7.	30 minut plavání / kolo / výklus	10 minut strečink		
ne 26.7.	volno			

den 7 po 27.7.	15 minut zahřátí rotoped nebo pás, na 130bpm	4× dvojsérie (20 minut) Dřep s činkou na zádech opakování 10×, váha: 65% max Klencáky (triceps, záda) opakování 10×, váha: tělo	4× dvojsérie (20 minut) Biceps jednoručky opakování 10×, váha: 65% max Vzpřimování (dolní záda) opakování 20×, váha: tělo	5 minut strečink
den 8 út 28.7.	15 minut zahřátí běhání 60 minut sraz 18⁰⁰ Eden	35 minut hlavní společný trénink	10 minut kompenzace	
den 9 st 29.7.	15 minut zahřátí rotoped nebo pás, na 130bpm	4× dvojsérie (20 minut) Benčpres na rovné lavici opakování 10×, váha: 65% max Spodní břicho, isometricky např šikmá lavice, držíme kotouč, kýváme se na strany	4× dvojsérie (20 minut) Předkopávání na stroji vsedě opakování 10×, váha: 65% max Přitahování kladky v sedě vodorovné lanko k břichu opakování 10×, váha: 60%max	5 minut strečink
den 10 čt 30.7.	15 minut zahřátí běhání 60 minut sraz 18⁰⁰ Eden	35 minut hlavní společný trénink	10 minut kompenzace	

Vojenský kemp – fyzička – 20.7.-10.8.2009

den 11 pá 31.7.	15 minut zahřátí rotoped nebo pás, na 130bpm	4× dvojsérie (20 minut) Shyby nadhmatem, ruce 1m od sebe do maxima přemístění – první část vzpěračského nadhozu. Začínáme ze země, činka jde kolmo nahoru, dáme si ji na ramena a tam vteřinu vydržíme.	4× dvojsérie (20 minut) benč přes, jednoručky opakování 10×, váha: 65% max	5 minut strečink
posilovna 60 minut			Břicho jakékoli cvičení opakování 40×	
den 12 so 1.8.	30 minut plavání / kolo / výklus	10 minut strečink		
kompenzace				
ne 2.8.	volno			

den 13 po 3.8.	15 minut zahřátí rotoped nebo pás, na 130bpm	4× dvojsérie (20 minut) Dřep s činkou na zádech opakování 10×, váha: 75% max Klencáky (triceps, záda) opakování 11×, váha: tělo	4× dvojsérie (20 minut) Biceps jednoručky opakování 10×, váha: 70% max Vzpřimování (dolní záda) opakování 20×, váha: tělo	5 minut strečink
posilovna 60 minut				
den 14 út 4.8.	15 minut zahřátí	35 minut hlavní společný trénink	10 minut kompenzace	
běhání 60 minut	sraz 18⁰⁰ Eden			
den 15 st 5.8.	15 minut zahřátí rotoped nebo pás, na 130bpm	4× dvojsérie (20 minut) Benčpres na rovné lavici opakování 10×, váha: 70% max Spodní břicho, isometricky např šikmá lavice, držíme kotouč, kýváme se na strany	4× dvojsérie (20 minut) Předkopávání na stroji vsedě opakování 10×, váha: 70% max Přitahování kladky v sedě vodorovné lanko k břichu opakování 10×, váha: 50%max	5 minut strečink
posilovna 60 minut				
den 16 čt 6.8.	15 minut zahřátí	35 minut hlavní společný trénink	10 minut kompenzace	
běhání 60 minut	sraz 18⁰⁰ Eden			
den 17 pá 7.8.	15 minut zahřátí rotoped nebo pás, na 130bpm	4× dvojsérie (20 minut) Shyby nadhmatem, ruce 1m od sebe do maxima přemístění – první část vzpěračského nadhozu. Začínáme ze země, činka jde kolmo nahoru, dáme si ji na ramena a tam vteřinu vydržíme.	4× dvojsérie (20 minut) benč přes, jednoručky opakování 10×, váha: 70% max	5 minut strečink
posilovna 60 minut			Břicho jakékoli cvičení opakování 40×	
den 18 so 8.8.	30 minut plavání / kolo / výklus	10 minut strečink		
kompenzace				
ne 9.8.	volno			

den 19 po 10.8.	15 minut zahřátí rotoped nebo pás, na 130bpm	4× dvojsérie (20 minut) Dřep s činkou na zádech opakování 10×, váha: 75% max Klencáky (triceps, záda) opakování 11×, váha: tělo	4× dvojsérie (20 minut) Biceps jednoručky opakování 10×, váha: 70% max Vzpřimování (dolní záda) opakování 20×, váha: tělo	5 minut strečink
posilovna 60 minut				