

## **Téma: Vzpěračská průprava a jednoduché silové testy**

Na základě poznatků z tohoto kempu a dříve provedených fyzických testů budou hráči rozděleni do 2-3 tréninkových posilovacích plánů.

### **Opakování:**

- 1) Mrtvý tah
- 2) dřep s činkou ve vzpažení,
- 3) klasický dřep s činkou,
- 4) dynamické výtahy od stehén,
- 5) přemístění od stehén,
- 6) výrazy.

Snažíme se se všemi hráči projít všechna cvičení v co možná největším počtu, neustále opravovat. Na nácvik můžete využít lehčích os či dřevěných tyčí. Nyní mají výhodu menší skupiny, věnujte tomu maximum času v dané TJ.

### **Zásady:**

- a) Vždy rovná záda, pohled směřuje stále vpřed,
- b) nohy na mírně více než šíře ramen, špičky mírně vytočeny ven,
- c) hluboký nádech na počátku opakování, výdech po provedení opakování,
- d) u dynamických cviků (výtahy, přemístění) zdůraznit práci boků, kyčlí („náznak výskoku“) a trapézů,
- e) zdůraznit minimální práci paží,
- f) kolena se nesmějí vytáčet směrem dovnitř (pouze velmi mírně).

### **Testy všech**

- 1) Dřep: postupně zvětšujte zátěž, ale pouze vždy maximálně do váhy daného jedince.  
Ideální je pracovat za sebou, začít třeba na 50 kg a navyšovat. Každý hráč by měl se svoji vahou dát 3 opakování. Výsledky zapsat. Pokud někdo nemá techniku, či nezvládá tak pouze zapsat, nenutit. Úhel v kolenním kloubu 90°.
- 2) Shyby nadhmatem na šíři ramen - nyní však úplná opakování (kdo nedá, připravte žerd' na multipressu do výšky vašeho pasu, hráči místo shybů provádějí „obrácené kliky). V obou případech po deseti kvalitních opakováních je stopněte.
- 3) Kliky s přitahy jednoruček (přesně to, co je v tom původním posilovacím plánu). Nepočítejte opakování, kdy se hráč u kliku prohýbá. Pokud někdo udělá víc jak 16 tak ho stopněte.

Nyní buďte velice přísní na posuzování. Nejspíše to dopadne tak, že nejhorším malinko obměním původní plán, středním přidám základní cviky s menší vahou a pouze nejlepší budou mít plán s dynamičtějším a silovějším pojetím. Bez těchto poznatků je však nemohu přesně popsat, co s kým dělat.