

Sila DK - výbušnosť

Prípravná časť

Ako prípravnú časť použijeme predchádzajúci tréning (CORE a stabilita), zo všetkého vykonáme len jednu sériu.
Všetky cvičenia prípravnej časti pôjdu prúdovo za sebou

Hlavná časť - výbušná sila DK

| | CVIČENIE | POČET OPAKOVNÍ | SÉRIE | ODPOČINO K | ZÁŤAŽ | TEMPO |
|----|--|----------------|-------|------------|-------------|-----------------|
| A1 | Izometrická výdrž vo výpade s uterákom | 5-10s | 3-5 | 10s | Max. úsilie | výdrž v pozícii |
| A2 | Preskoky - výpadové | 5-10 každá | | 10s | Max. úsilie | výbušne hore, |
| A3 | Mŕtvy chrobák | 5-10 každá | | 60-90s | BW | pomaly |

| | CVIČENIE | POČET OPAKOVNÍ | SÉRIE | ODPOČINO K | ZÁŤAŽ | TEMPO |
|----|---|----------------|-------|------------|-------------|-----------------|
| B1 | Izometrická výdrž - Mŕvy ťah s uterákom | 5-10s | 3-5 | 10s | max. úsilie | výdrž v pozícii |
| B2 | Výskok s jednoožného mŕtveho ťahu | 5-10 každá | | 10s | BW | výbušne hore |
| B3 | Striedavé dvíhanie rúk vo vzpore | 5-15 každá | | 60-90s | BW | pomaly |

| | CVIČENIE | POČET OPAKOVNÍ | SÉRIE | ODPOČINO K | ZÁŤAŽ | TEMPO |
|----|-----------------------|----------------|-------|------------|-------|--------------------|
| B1 | Bočný výpad s výdržou | 5-10 x 5s | 3-5 | 10s | BW | výdrž v pozícii 5s |
| B2 | Bočné preskoky | 5-10 každá | | 10s | BW | výbušne |
| B3 | Adductor plank | 5-15 každá | | 60-90s | BW | pomaly |