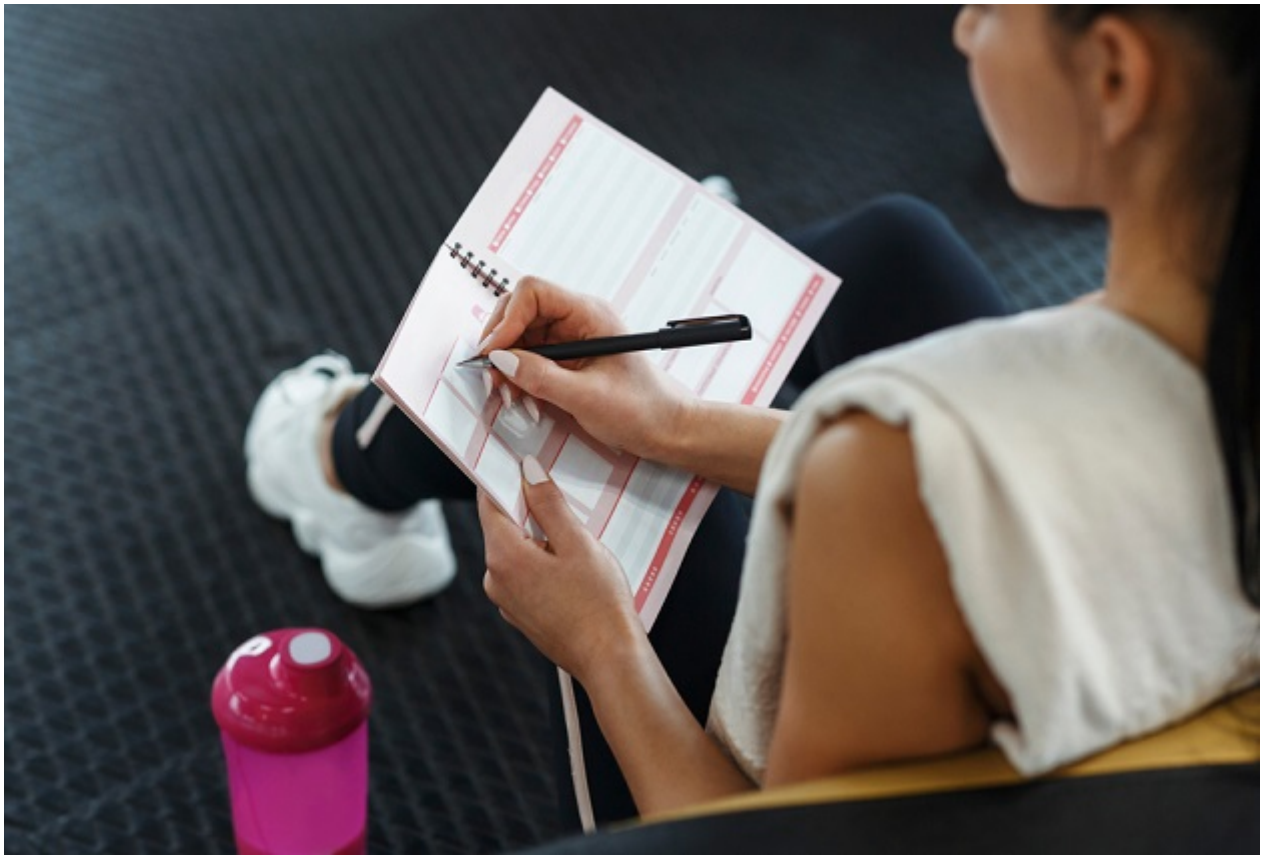
O pohybu 10. 2. 2022 | Mgr. Alena Vídeňská

Co je tréninkový plán a proč je dobré ho mít

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Co-je-treninkovy-plan-a-proc-je-dobre-ho-mit__s10011x20209.html

Tréninkový plán je plán přesně daných cviků, počtu opakování a sérií s ohledem na Váš cíl a zdravotní stav. Tréninkový plán je skvělá pomůcka k tomu, abyste se ve svém tréninku někam posunuli, je jasně definovatelný a dá se naplánovat opravdu pro každého. Musí ovšem reflektovat spoustu záležitostí, a tím pádem by měl být pro každého skutečně „individuální“. Cvičíte a nevidíte progres? Možná za to může špatně nastavený tréninkový plán, nebo neexistující tréninkový plán.



Proč mít tréninkový plán a co to vlastně je

Tréninkový plán je jasně stanovený tak, abyste dosáhli v určitém čase vašeho předem daného cíle, s ohledem na vaši kondičku, fyzičku a zdravotní

stav.

Tréninkový plán můžeme definovat jako jasně **sepsaný plán**, který říká:

- co budete v daném dni cvičit
- v jakém tréninkovém objemu
- jak dlouho a s čím
- zahrnuje dny regenerace, neboli volna

Je jasně stanovený tak, abyste dosáhli v určitém čase vašeho předem daného cíle, s ohledem na vaši kondičku, fyzičku a zdravotní stav.

Výhodou tréninkového plánu je, že můžete sledovat svůj **pokrok při cvičení**. Vidíte, jaké vaše tělo udělalo vizuální změny, vidíte, že dokážete zvednout na benchi větší váhu než na začátku, že uděláte více opakování u kliků, nebo už konečně vůbec nějaký klik, vidíte, že zvládnete více angličáků, nebo že dokážete bez

problému uběhnout větší vzdálenost.

Tréninkový plán je hmatatelný důkaz vašeho pokroku. Jasně ukazuje, kde jste byli před několika týdny, měsíci a kde jste nyní. Je to skvělá pomůcka ke stálému držení **motivace k výkonu**.

Co musí tréninkový plán zohledňovat?

Tréninkový plán musí být pro každého sestaven individuálně, protože každý jsme jiný, máme jiné potřeby, jiný cíl, jinou vizi, jiné tělesné možnosti.

Správně nastavený tréninkový plán musí řešit následující body:

- cíl tréninkového plánu
- komu je určen
- výkonnostní úroveň daného člověka (začátečník/pokročilý)
- jak dlouho se bude dle plánu cvičit
- musí zahrnovat dny regenerace
- musí obsahovat nejen samotnou hlavní tréninkovou část, ale i vhodně zvolené doplňkové a pomocné cviky
- u silového tréninku také startovací váhy a očekávaný progres, počet opakování, počet sérií, délku pauzy mezi sériemi

- frekvenci tréninků

Jeden **tréninkový plán je sestaven ca na 4-8 týdnů** a po této době bychom měli vidět výsledky naší práce.

Čím začít při sestavování tréninkového plánu

- Jednoznačně si musíte nastavit, co je vaším cílem. Jinak bude vypadat trénink člověka, který chce nabrat svaly a jiný bude pro osobu, která chce hubnout.
- Je důležité si určit, kolikrát týdně chcete a můžete cvičit, jaké pomůcky máte k dispozici a kde budete cvičit. Dále se řiďte body výše.
- Nezapomeňte si své pokroky zaznamenávat, **veďte si tréninkový deník**, kde si budete své tréninky „odškrtávat“, ale můžete si do něj poznamenat i to, jak jste se v daný den cítili, zda jste odjeli trénink s lehkostí, nebo se vám cvičilo špatně.
- Můžete si tam psát i svůj jídelníček, spánkovou hygienu, nebo jak jste regenerovali.

Toto vše vám pomůže zefektivnit svůj trénink a dávat si pozor na některé faktory, které vašemu tréninku nepřidají, nebo naopak zefektivní.

Jak by měl vypadat tréninkový plán pro začátečníka?

Každý trénink začátečníka by měl zahrnovat takové cviky, které procvičí celé tělo, tzv. **fullbody training**. Inspiraci na cviky doma můžete načerpat z našeho článku Poctivý domácí trénink celého těla.

V posilovně se můžete zaměřit na následující skladbu, a vyberte si třeba 2-3 cviky z každé sekce v jednom tréninkovém dni:

- **Cviky s volnou vahou**, tzn. cviky bez použití strojů, ale s pomůckami jako jsou činky, osy.
- **Cviky na kladkách a strojích**, tzn. cviky za použití strojů, kde máte vedenou dráhu pohybu a hrozí menší riziko špatné techniky, než u cviků s volnými vahami.
- **Komplexní**, tzn. cviky, které procvičí více svalových partií najednou.
- **Izolované**, tzn. cviky zacílené vždy na určitou svalovou partii.

Pro začátečníka doporučuji **trénovat 2-3x týdně**. Vždy se ale zaměřujte na správnou techniku cviků. Dbejte proto na kvalitu, ne na kvantitu. Začněte postupně. Pokud si nevíte rady, jak správně cvičit, nebojte se oslovit zkušeného trenéra.

Pokročilý cvičenec si svůj trénink většinou dělí na svalové partie tak, aby je procvičil několikrát do týdne (ideálně 2x), dle svého konkrétního cíle.

S tréninkovým plánem poradí i trenér

Návodů na to, jak sis sestavit tréninkový plán najdete na internetu spoustu. Pokud jste ale ve cvičení úplný začátečník, doporučila bych vám obrátit se na zkušeného trenéra, který vám tréninkový plán ušije na míru, ale především vás naučí správně cvičit. Nezapomeňte, že správná technika cvičení je důležitá nejen pro to, abyste splnili svůj cíl, ale především pro to, aby vaše tělo zůstalo zdravé a funkční.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroje informací: www.aktin.cz, www.gymbeam.cz, www.kulturistika.com a vlastní

praxe autorky, trenérky fitness

domácí cvičení efektivní trénink komplexní cviky motivace motivace k pohybu trénink tréninkový plán zdravý životní styl změním si život

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz