

Obsah

Část I ZÁKLADY TRÉNINKU

9

1 Základní informace

10

- 1.1 Definice síly 11
- 1.2 Druhy svalové činnosti 12
- 1.3 Principy silového tréninku 14
- 1.4 Zahřátí, protažení a zklidnění 15
- 1.5 Shrnutí 16

2 Tréninkové proměnné

17

- 2.1 Výběr cviků 18
- 2.2 Pořadí cviků 19
- 2.3 Počet sérií 20
- 2.4 Velikost odporu 21
- 2.5 Přestávky mezi sériemi 24
- 2.6 Další faktory 24
- 2.7 Shrnutí 25

3 Tréninkové cykly

26

- 3.1 Klasická periodizace 27
- 3.2 Reverzní lineární periodizace 28
- 3.3 Vlnovitá periodizace 30
- 3.4 Mikrocykly 31
- 3.5 Kombinovaná periodizační schémata 32
- 3.6 Typy tréninkových cyklů 33
- 3.7 Shrnutí 34

4 Nářadí a náčiní

35

- 4.1 Jednoduchý odpor 35
- 4.2 Proměnlivý odpor 47
- 4.3 Rychlostní (izokinetické) stroje 50
- 4.4 Netradiční a nové přístroje 50
- 4.5 Shrnutí 52

Část II TRÉNINK PRO ROZVOJ SVALOVÉHO OBJEMU 53

5	Základní metody rozvoje svalového objemu	54
5.1	Týdenní dělení tréninku	54
5.2	Trénink jednotlivých částí těla	66
6	Pokročilé metody pro rozvoj svalového objemu	91
6.1	Metody manipulující se sériemi	92
6.2	Metody manipulující s opakováními	96
6.3	Metody manipulující s odporem	109
6.4	Metody manipulující s přestávkami	116
6.5	Metody manipulující s výběrem cviků	119
6.6	Metody manipulující s frekvencí	143
7	Tréninkové programy pro rozvoj svalového objemu	147
7.1	Programy pro rozvoj svalového objemu	147
7.2	Programy podle cíle tréninku	156
7.3	Programy zaměřené na jednu svalovou skupinu	187

Část III TRÉNINK PRO ROZVOJ MAXIMÁLNÍ SÍLY 202

8	Základní metody zvyšování svalové síly	203
8.1	Týdenní dělení tréninku	203
8.2	Základy tvorby programů pro zvyšování síly	209
9	Pokročilé metody rozvoje maximální síly	218
9.1	Metody manipulující se sériemi	219
9.2	Metody manipulující s opakováními	223
9.3	Metody manipulující s odporem	242
9.4	Metody manipulující s přestávkami	248
9.5	Metody manipulující s výběrem cviků	250
9.6	Metody manipulující s frekvencí	257
10	Tréninkové programy pro rozvoj maximální síly	263
10.1	Test jednoho opakovacího maxima	263
10.2	Program pro začátečníky	265
10.3	Programy pro středně pokročilé	268
10.4	Programy pro pokročilé	271
10.5	Programy zaměřené na hlavní zdvihy	284

Část IV TRÉNINK PRO SPALOVÁNÍ TUKU 290

11	Základní metody spalování tuku	291
11.1	Techniky posilování pro spalování tuku	291
11.2	Shrnutí	293
12	Vytrvalostní trénink pro spalování tuku	294
12.1	Vysoce intenzivní intervalový trénink (HIIT)	294
12.2	Metody HIIT	299
12.3	Shrnutí	308
13	Tréninkové programy pro spalování tuku	309
13.1	Spalovací program	309
13.2	Program na rychlohubnutí	311
13.3	Program Super 8	319
13.4	Program HIIT 100	329
13.5	Tabatův posilovací program	342
13.6	Posilování celého těla s expandery	344

Část V ZÁSObNÍK CVIKŮ 346

14	Hrudník	347
15	Ramena	372
16	Záda	401
17	Trapézový sval	425
18	Triceps	438
19	Biceps	456
20	Předloktí	476
21	Kvadriceps	483
22	Hamstringy a hýždě	498

23	Lýtka	505
24	Břicho	515
25	Komplexní cviky	540
26	Kalantika	558
Část VI STRAVA PRO MAXIMÁLNÍ RŮST SVALŮ, SÍLU A SPALOVÁNÍ TUKŮ		565
27	Strava pro maximální sílu a objem	566
27.1	Vzorové jídelníčky	579
28	Strava pro spalování tuku	584
28.1	Postupné spalování tuku	585
28.2	Jak si udržet štíhlé tělo	610
28.3	Seznam alternativních potravin	610
	Slovníček	613
	Abecední seznam cviků	619
	Literatura	630