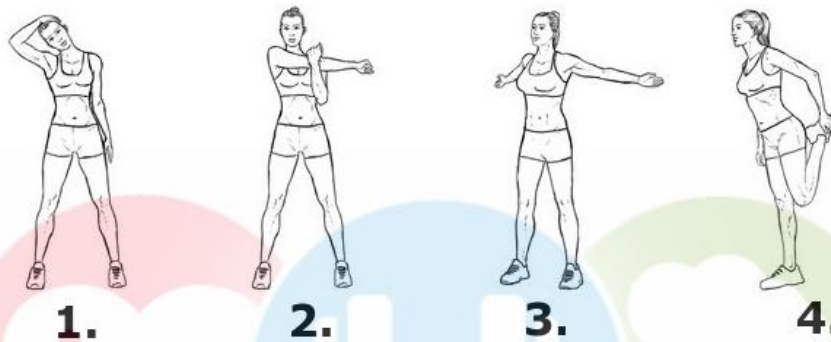


PŘÍKLAD CVIČEBNÍHO PLÁNU NA HUBNUTÍ PRO ŽENY

PRACOVNÍ SEŠIT

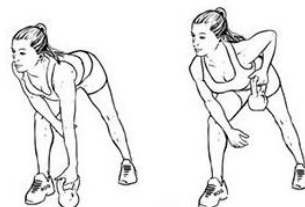
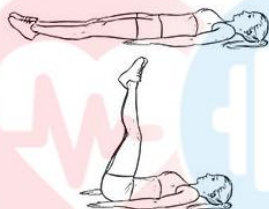
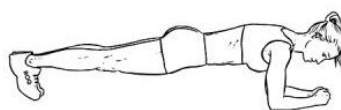


PainAndGain.cz

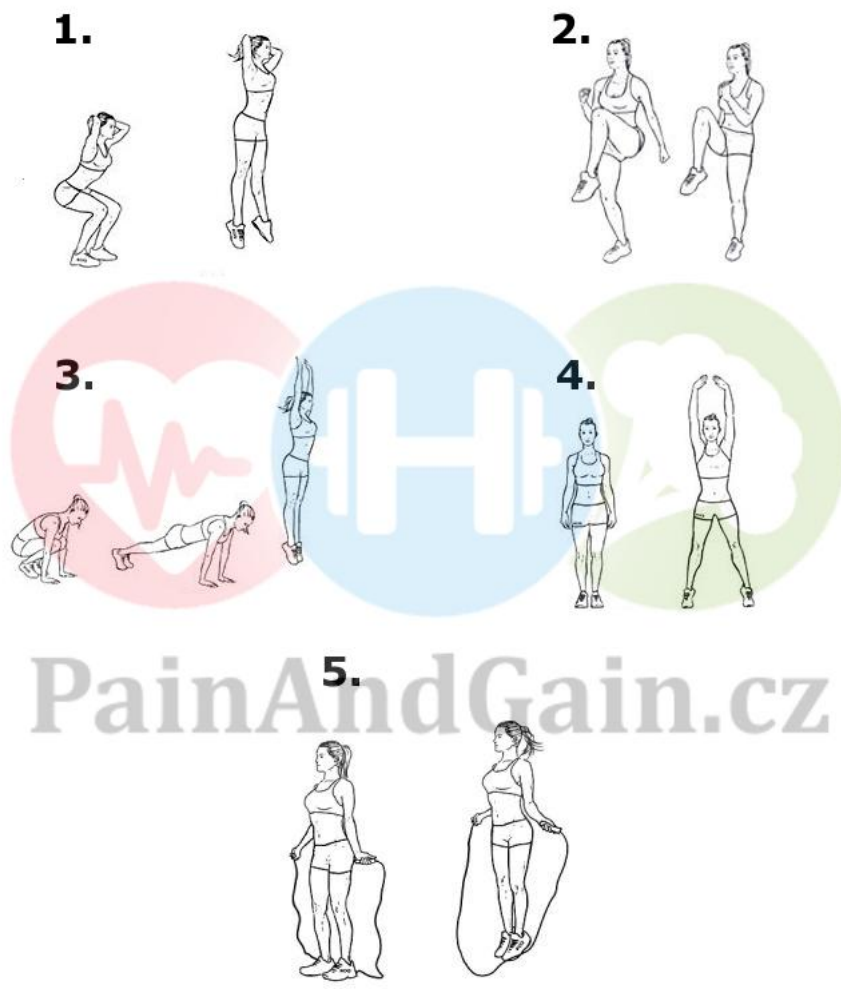


ZAHŘÁTÍ + ROZCVIČKA	Trénink A	Kardio 1	Trénink B	Kardio 2
Týden 1				
Týden 2				
Týden 3				
Týden 4				
Týden 5				
Týden 6				
Týden 7				
Týden 8				

Vždy si udělejte křížek, že jste u daného tréninku udělali zahřátí a rozcvičku. Je to velice důležitá součást každého tréninku!

1.**2.****3.****4.****5.****6.****7.**

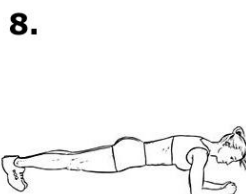
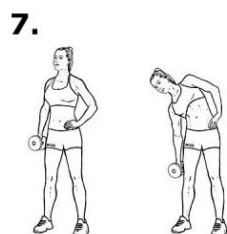
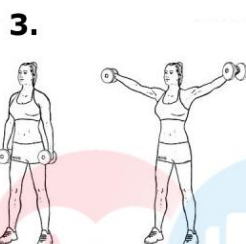
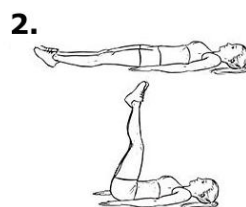
Trénink A	Týden 1 - opakování	Týden 2 - opakování	Týden 3 - opakování	Týden 4 - opakování	Týden 5 - opakování	Týden 6 - opakování	Týden 7 - opakování	Týden 8 - opakování
1. Dřepy + upažení nad hlavu								
2. Zvedání činky ze země								
3. Zvedání nohou v leže do vzduchu								
4. Výpady s činkou								
5. Superman								
6. Kolena k rukám v poloze kliku								
7. Leh na loktech								



PainAndGain.cz

Kardio	Týden 1 - opakování	Týden 2 - opakování	Týden 3 - opakování	Týden 4 - opakování	Týden 5 - opakování	Týden 6 - opakování	Týden 7 - opakování	Týden 8 - opakování
1. 30 sekund dřepy s výskokem								
2. 30 sekund zvedání kolen do úrovně pasu								
3. 30 sekund sed, poloha kliku, výskok								
4. 30 sekund skákací panák								
5. 30 sekund skákání přes švihadlo								

U kardio cvičení si nepišťte počet opakování v jedné sérii, ale kolikrát jste daný cvik v celém tréninku absolvovali. Vždycky když odevičíte 30 sekund cviku, tak si udělejte v dané kolonce čárku. Jako piva v hospodě.



Trénink B	Týden 1 - opakování	Týden 2 - opakování	Týden 3 - opakování	Týden 4 - opakování	Týden 5 - opakování	Týden 6 - opakování	Týden 7 - opakování	Týden 8 - opakování
1. Kliky na kolenou								
2. Zvedání nohou do vzduchu v leže								
3. Rozpažování s činkami ve stoje								
4. Upažování dozadu v předklonu								
5. Kladiva								
6. Kliky								
7. Úklony do strany s činkou								
8. Leh na loktech								