

Měsíční Tréninkový plán

NA CELÉ
TĚLO

Vyzkoušej tento měsíční tréninkový plán, kterým efektivně posílíš celé tělo.

O mně

Jmenuji se Lucka, jsem bývalá závodní tenisová hráčka, současná tenisová a kondiční trenérka a studentka "fyzia". Už několik let se věnuji cvičení a posilování. Tréninky klientů, беру z pohledu zdraví a mám ověřeno, že správné cviky pomohou i se zdravotními problémy, které se zdají být dlouhodobé a neřešitelné.

Neváhej mě kontaktovat, pokud máš zájem o trénink na míru nebo konzultaci.

E-mail: info@holkavpohybu.cz
Web: www.holkavpohybu.cz
Facebook: [@holkavpohybu](https://www.facebook.com/holkavpohybu)
Instagram: [@holkavpohybu](https://www.instagram.com/holkavpohybu)











Měsíční Tréninkový plán

NOHY + ZADEK



Opakování	Cvičení	Video
3 x 10-12	Dřep s jednoručkami	
3 x 10	Výpad s jednoručkami	
3 x 8-10	Mrtvý tah na jedné noze	
3 x 20	Skaters	
3 x 20	Glute bridge	
3 x 8	Bulharský dřep	
10 min	Běh na páse/schody	

přehrát
video

Poznámky:

tady máš prostor
pro tvoje pocity a
pokroky...



Měsíční Tréninkový plán

**RUCE
+ ZÁDA**



Opakování	Cvičení	Video
3 x 8-10	Tlaky na prsa	
3 x 10	Squat to press	
3 x 8-10	Shoulder abductions	
3 x 20	Superman	
3 x 20	Plavec	
3 x 8	Klik	
10 min	Běh na páse/schody	

Poznámky:



Měsíční Tréninkový plán

BŘICHO



Opakování	Cvičení	Video
3 x 40 s	Bird dog	
3 x 40 s	Dead bug	
3 x 40 s	Bear crawl	
3 x 20	Russian twist	
3 x 40 s	Shoulder taps	
3 x 40 s	Reverse plank	
10 min	Běh na páse/schody	

Poznámky: