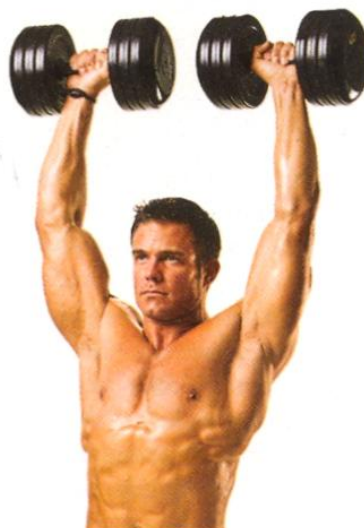


OKRUHY PRO SVALY

**Intenzivní kruhový trénink,
jenž vás napumpuje
od hlavy až k patě.**

foto: PAVEL YTHJALL



Tlak jednoruček nad hlavu

Je vědecky prokázanou skutečností, že zvýšení tréninkového objemu a zkrácení pauz mezi sériemi podporují vylučování testosteronu a růstového hormonu, což zlepšuje kvalitu svalů i tvorbu svalové hmoty. Víme také, že čím větší je intenzita zatížení, tím rychleji se kalorie spalují. Když tedy zvýšíte intenzitu, stoupá tepová frekvence a průtok krve. Ke svalům tak proudí více krve, která poskytuje lepší napumpování, což vede k svalovému růstu.

Třebaže to tak na první pohled nevypadá, je níže uvedený kruhový trénink špičkou pro svalovou pumpu. Každá dvojice cviků vytváří supersérii a odpočíváte teprve po druhém cviku. V každém dalším okruhu prodloužíte přestávku mezi

supersériemi o 30 vteřin. V prvním okruhu absolvujete sérii po 8 opakováních. V každé následující sekvenci pak přidáte u každého cviku dvě opakování, zatímco zátěž pokaždé snížíte o 10 až 20 %. (Pouze u tlaků nohama na legpresu a zkracovaček setrváte stále u 30 opakování v sérii, což ještě zvýší náročnost tréninku.)

Poprvé byste měli začínat relativně lehce, protože celkově program předepíše 680 opakování. Tento kalorický trénink může být skvělým způsobem k překonání stagnace a hluchých období, jež se objeví při standardním silovém či objemovém tréninku. Zařaďte jej 2–3krát týdně po dobu 4 až 5 týdnů a možná zažehnete nový růst.

KRUHOVÝ TRÉNINK

CVIK	1. OKRUH: OPAKOVÁNÍ /PŘESTÁVKA	2. OKRUH: OPAKOVÁNÍ /PŘESTÁVKA	3. OKRUH: OPAKOVÁNÍ /PŘESTÁVKA	4. OKRUH: OPAKOVÁNÍ /PŘESTÁVKA
Přítahy spodní kladky vsedě	8/0 sek.	10/0 sek.	12/0 sek.	14/0 sek.
Benčpres s jednoručkami	8/30 sek.	10/60 sek.	12/90 sek.	14/120 sek.
Stahování kladky	8/0 sek.	10/0 sek.	12/0 sek.	14/0 sek.
Tlaky jednoruček nad hlavu	8/30 sek.	10/60 sek.	12/90 sek.	14/120 sek.
Přítahy činky k bradě ve stoji	8/0 sek.	10/0 sek.	12/0 sek.	14/0 sek.
Kliky na bradlech	8/30 sek.	10/60 sek.	12/90 sek.	14/120 sek.
Dřepy	8/0 sek.	10/0 sek.	12/0 sek.	14/0 sek.
Zakopávání (vleže nebo vsedě)	8/30 sek.	10/60 sek.	12/90 sek.	14/120 sek.
Tlaky nohama	30/0 sek.	30/0 sek.	30/0 sek.	30/0 sek.
Zkracovačky	30/30 sek.	30/60 sek.	30/90 sek.	30/120 sek.
Bicepsový zdvih ve stoji	8/0 sek.	10/0 sek.	12/0 sek.	14/0 sek.
Výpony ve stoji	8/60 sek.	10/90 sek.	12/120 sek.	14

Poznámka: Vždy dva po sobě následující cviky tvoří supersérii a není mezi nimi pauza. (Tudíž je vždy u prvního cviku supersérie v kolonce přestávka uvedena 0.) Odpočívá se vždy až po druhém cviku supersérie. Jeden sloupek znamená jeden okruh, od každého cviku od shora dolů se tedy odvíjí po jedné sérii a poté se přejde na druhý okruh.