



**VZOROVÝ TRÉNINKOVÝ
PROGRAM
DELTA**

www.projectwarrior.cz





VÍTEJTE V PLÁNU DELTA

Vzorový tréninkový plán Delta jsme připravili pro ty z vás, kteří chcete vyzkoušet nové tréninkové metody a zároveň otestovat a zlepšit svou fyzickou kondici. To vše jsme koncipovali tak, abyste mohli cvičit pouze s vlastní vahou doma, venku, nebo na cestách. Zároveň je to menší ukázka našich metod aplikovaných při tréninku se zájemci o službu o ozbrojených a záchranných složek, ale i s klienty z široké veřejnosti.

Program Delta je 4týdenní program obsahující 5 tréninkových jednotek týdně s primárním zaměřením na procvičování správné techniky cviků a zlepšení vytrvalosti, síly, a silové vytrvalosti. Celý program je sestaven na bázi tréninků s vlastní vahou (hodit se vám bude hrazda na shyby a bradla na kliky, např. na workoutovém hřišti), takže se obejdete bez dalšího vybavení či posilovny. Abyste mohli porovnat vaši fyzickou kondici před a po dokončení tohoto plánu, čekají vás na začátku a na konci plánu fyzické testy nanečisto, které budou jasným indikátorem vašeho zlepšení.

Pokud vám tento tréninkový program přinese požadované výsledky a bude vás bavit, můžete pokračovat s dalšími z našich specifických plánů nebo si můžete nechat sepsat tréninkový plán na míru vašim potřebám a cílům.

JAK PRO VÁS SESTAVUJEME TRÉNINKOVÉ PLÁNY?

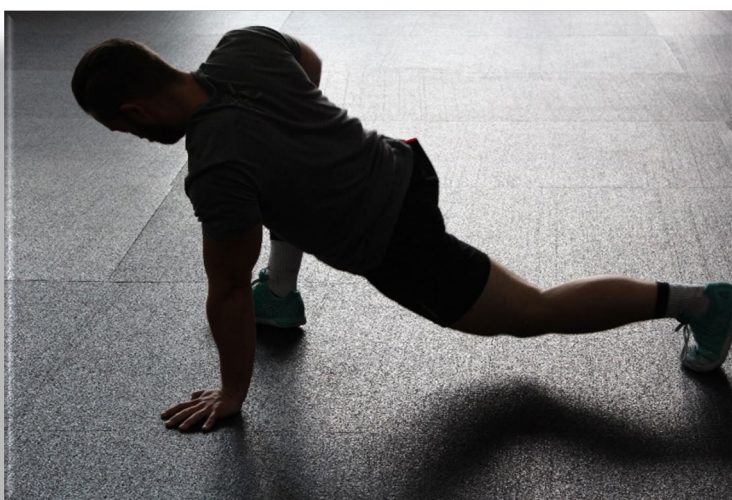
Primárně čerpáme z osobních zkušeností nabytých výcvikem v americké armádě pod vedením instruktorů z řad US Army, námořnictva a speciálních jednotek, dále z výcviku zaměřeného na ochranu osob a z pravidelných konzultací se členy elitních jednotek Policie ČR a Armády ČR. Díky těmto různorodým zkušenostem a neustálému objevování a zkoušení nových cest jsme schopni vám nabídnout progresivní přístup k fyzickému tréninku, který staví na osobních zkušenostech a konstantním vzdělávání v oblasti fyzické a mentální přípravy na službu u ozbrojených složek.





PŘEDTÍM, NEŽ ZAČNETE:

- Před každým tréninkem věnujte 10–15 minut řádnému zahřátí a dynamické rozcvičce celého těla. Jelikož jsou tréninkové jednotky koncipovány tak, aby vždy procvičily celé tělo, i Warm-up by měl obsáhnout cviky na všechny partie, které budete procvičovat.
- Dbejte primárně na správné provedení všech cviků. Důležitější je pořádná forma než rychlost, s jakou tréninky absolvujete. Rychlost na úkor techniky může vést i ke zbytečnému zranění.
- Pokud není v plánu stanoveno jinak, pauzy mezi jednotlivými částmi tréninku jsou minimální. Například po skončení WARM-UP můžete hned začít následující část.
- V případě, že ještě neuděláte shyb nebo v úvodních testech uděláte méně než 5 shybů, provádějte v průběhu celého plánu negativní opakování – dostaňte se do horní pozice shybu pomocí výskoku nebo přes lavici a spouštějte se z horní pozice do propnutých rukou. Tato fáze by měla trvat kolem 3 sekund a umožní vám zvýšit sílu horní poloviny těla víc, než kdybyste prováděli normální shyby v malém počtu. Další možnosti jsou přitahy hrudníku k tyči.
- Obdobně postupujte u kliků – pokud nezvládnete pánské kliky, začnete s dámskými kliky na kolenou a postupně se zkuste propracovat až na pánské.
- U jednostranných cviků jako jsou bulharské dřepy, zvedání pánve na 1 noze a dalších je určený počet opakování vždy na každou nohu/ ruku. Nejdříve udělejte všechna opakování na jednu nohu/ ruku a poté na druhou.





TÝDEN 1

TRÉNINK 1

WARM-UP

10–15 minut zahřátí a dynamická rozcvička

HLAVNÍ ČÁST

První test základních disciplín – otestujte se v následujících cvicích a běhu, запиšte si skóre do tabulky a připravte se na následující 4 týdny práce.

Mezi jednotlivými cviky si nechte **2 minuty pauzu**.

Název cviku	Cvik	Vaše skóre
 <i>Kliky</i>	Maximální počet opakování za 30 sekund (pánské či dámské)	
 <i>Sedy-lehy</i>	Maximální počet opakování za 1 minutu	
 <i>Shyby</i>	Maximální počet opakování z propnutých rukou (nadhmatem či podhmatem) NEBO vis na hrazdě na čas	
 <i>Běh</i>	Maximální vzdálenost za 12 minut	



COOLDOWN/STRETCHING

TRÉNINK 2

WARM-UP

10-15 minut zahřátí a dynamická rozcvička

HLAVNÍ ČÁST

3 kola na čas – co nejkratší pauzy mezi cviky a jednotlivými koly;

- 5x angličák
- 8x klik
- 10x přitahy hrudníku k tyči – neutrální úchop (dlaně proti sobě)
- 12x poloviční most vleže
- 15x nůžky nohama vleže

.....

2 kola – 15 sekund pauza mezi cviky, 2 minuty pauza mezi koly;

- 10x zkracovačky
- 10x superman

COOLDOWN/STRETCHING



TRÉNINK 3

WARM-UP

Rozběhání – 5 minut;

Atletická abeceda

HLAVNÍ ČÁST

Běh 20 min v kuse - pomalé až střední tempo dle trénovanosti;



- *V případě potřeby střídejte běh s chůzí, ale nezastavujte se*
-

2 kola – 15 sekund pauza mezi cviky, 2 minuty pauza mezi koly;

- 30 sekund dřep do výpadu
- 30 sekund Russian Twist

COOLDOWN/STRETCHING



TRÉNINK 4

WARM-UP

10–15 minut zahřátí a dynamická rozcvička

HLAVNÍ ČÁST

3 kola – 30 sekund pauza mezi cviky, 2 minuty pauza mezi koly;

- 20 sekund kliky
- 20 sekund výpady vzad
- 20 sekund přitahy hrudníku k tyči podhmatem
- 20 sekund zkracovačky s nohama v pravém úhlu

.....
Medvědí chůze – 2 x 15 m vpřed a vzad (90 sekund pauza mezi sériemi);

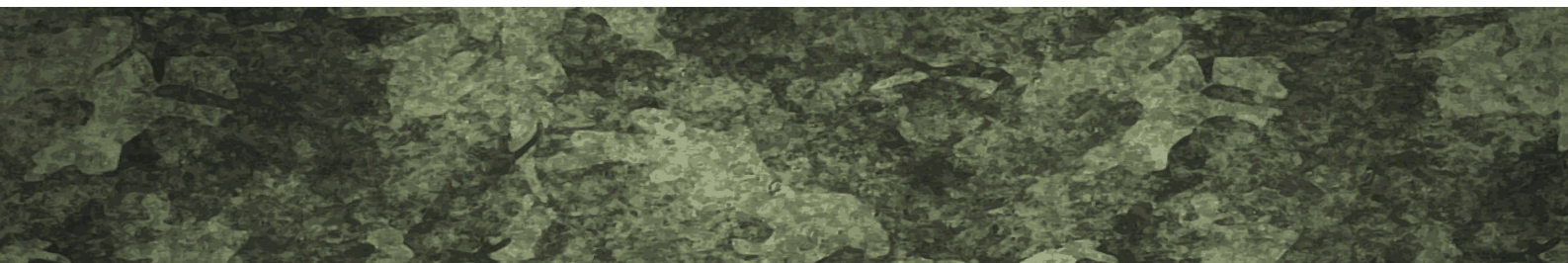
COOLDOWN/STRETCHING

TRÉNINK 5

WARM-UP

Rozběhání – 5 minut;

Atletická abeceda





HLAVNÍ ČÁST

Běh 25 min v kuse – pomalé až střední tempo dle trénovanosti;



- *V případě potřeby střídejte běh s chůzí, ale nezastavujte se*
-

2 kola – 15 sekund pauza mezi cviky, 90 sekund pauza mezi koly;

- 30 sekund plank
- 10x superman

COOLDOWN/STRETCHING

TÝDEN 2

TRÉNINK 1

WARM-UP

10–15 minut zahřátí a dynamická rozcvička

HLAVNÍ ČÁST

Pyramida 15 minut – v každém dalším kole přidáte 1 opakování na každém cviku. Zapněte si stopky na 15 minut a zkuste co nejvíce kol za tento čas. Pokud v jednom ze cviků selžete, dejte si krátkou pauzu a začněte znovu od 1. kola

1.kolo = 1x shyb, 2x klik, 3x dřep, 4x zkracovačky, 5x panák/ 2. kolo = 2x shyb, 3x klik, 4x dřep, 5x zkracovačky, 6x panák/ 3.kolo = 3x shyb, 4x klik, atd...



- 1x shyb
- 2x klik
- 3x dřep
- 4x zkracovačky
- 5x panák

3 kola – 15 sekund pauza mezi cviky, 90 sekund pauza mezi koly;

- 8x superman
- 20x nůžky nohama vleže na zádech

COOLDOWN/STRETCHING

TRÉNINK 2

WARM-UP

Rozběhání – 5 minut;

Atletická abeceda

HLAVNÍ ČÁST

Běh – intervaly – poměr 1:6 (rychlé tempo : odpočinek);

- 8 kol - 10 sekund na 80 % / 60 sekund pomalý běh či chůže
- 5 min výklus

Russian Twist – 3 série x 30 sekund (1 minuta pauza mezi sériemi);

COOLDOWN/STRETCHING



TRÉNINK 3

WARM-UP

10-15 minut zahřátí a dynamická rozcvička

HLAVNÍ ČÁST

Sestupná pyramida – 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 opakování

Cviky:

- Dřepy
- Kliky
- Přítahy hrudníku k tyči podhmatem
 - Kolena k hrudníku v klikové pozici (počet opakování vždy na každou nohu)



Co nejkratší pauzy mezi cviky a jednotlivými koly;

1. kolo – 10x dřep, 10x klik, 10x přítahy k tyči, 10x kolena k hrudníku; 2.kolo – 9x dřep, 9x klik, atd... sestupně až do 1 opakování od každého cviku.

.....

2 kola – 15 sekund pauza mezi cviky, 2 minuty pauza mezi koly;

- 30 sekund medvědí chůze (vpřed a vzad)
- 30 sekund zdvih nohou vleže

COOLDOWN/STRETCHING



TRÉNINK 4

WARM-UP

10-15 minut zahřátí a dynamická rozcvička

HLAVNÍ ČÁST

Běh 30 min v kuse – pomalé až střední tempo dle trénovanosti;

V případě potřeby střídáte běh s chůzí, ale nezastavujte se

.....

Plank do kliku a zpět – 3 série x 6 opakování přes každou ruku (90 sekund pauza mezi sériemi);

COOLDOWN/STRETCHING

TRÉNINK 5

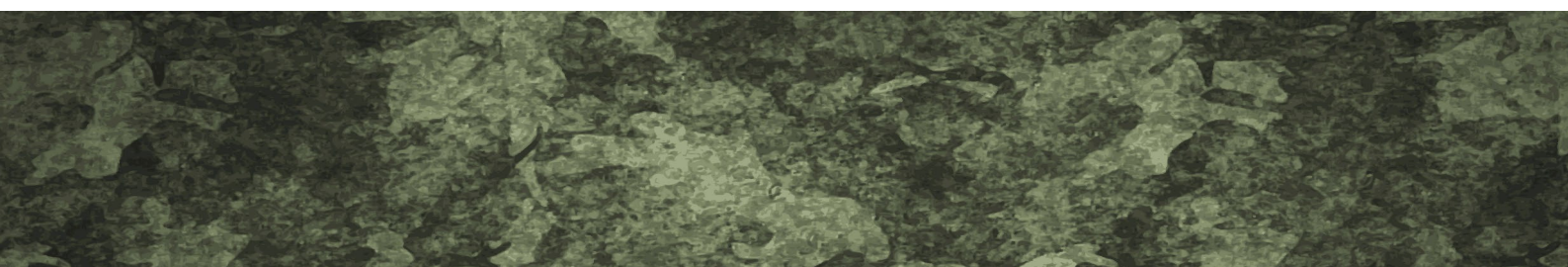
WARM-UP

10-15 minut zahřátí a dynamická rozcvička

HLAVNÍ ČÁST

AMRAP 15 minut – co nejvíce kol za 15 minut, co nejkratší pauzy mezi cviky a jednotlivými koly;

○ 5x shyb nadhmatem





- 10x klik
- 15x dřep
- 20x zkracovačky

.....

3 kola – 15 sekund pauza mezi cviky, 2 minuty pauza mezi koly;

- 20x nůžky nohama
- 10x poloviční most vleže

COOLDOWN/STRETCHING

TÝDEN 3

TRÉNINK 1

WARM-UP

10–15 minut zahřátí a dynamická rozcvička

HLAVNÍ ČÁST

Bulharský dřep – 3 x 8 opakování (1,5 - 2 minuty pauza mezi sériemi);

.....

4 kola na čas – co nejkratší pauzy mezi cviky a jednotlivými koly;

- 8x kliky na ramena
- 10x přitahy k tyči - neutrální úchop (dlaně proti sobě)



- 10x výpady vzad na každou nohu
- 10 m medvědí chůze vpřed a vzad

.....
Kolena k loktům v klikové pozici – 2 série x 30 sekund (90 sekund pauza mezi sériemi);

COOLDOWN/STRETCHING

TRÉNINK 2

WARM-UP

Rozběhání – 5 minut;

Atletická abeceda

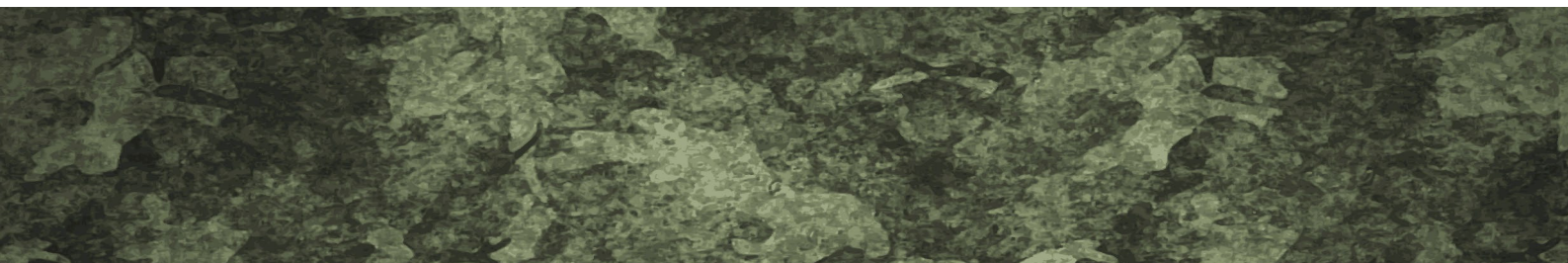
HLAVNÍ ČÁST

Běh – intervaly – 8x 200 m na 80%

- po uběhnutí 200 m se chůzí vracíte na start, poté začínáte další interval
- 5 min výklus

.....
Russian Twist – 3 série x 30 sekund (1 minuta pauza mezi sériemi);

COOLDOWN/STRETCHING





TRÉNINK 3

WARM-UP

10-15 minut zahřátí a dynamická rozcvička

HLAVNÍ ČÁST

Kliky na bradlech – 3 série x 8 opakování (2 minuty pauza mezi sériemi);

.....
3 kola – 30 sekund pauza mezi cviky, 2 minuty pauza mezi koly;

- 30 sekund kliky
- 30 sekund dřepy
- 30 sekund přitahy k tyči nadhmatem



Zůstaňte ve visu, až se budete blížit selhání.

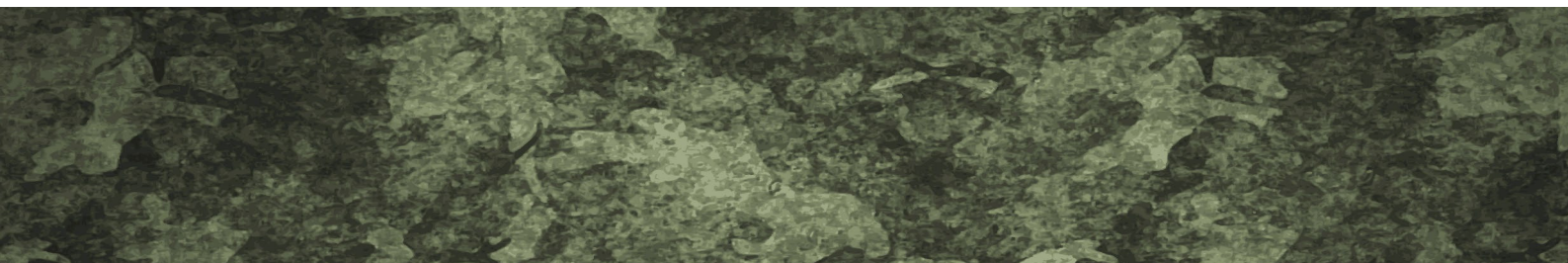
Dávejte si přestávky, pokud potřebujete – v tom případě zastavte stopování.

- 30 sekund zkracovačky

.....
3 kola – 15 sekund pauza mezi cviky, 90 sekund pauza mezi koly;

- 10x superman
- 25x nůžky nohama

COOLDOWN/STRETCHING





TRÉNINK 4

WARM-UP

10–15 minut zahřátí a dynamická rozcvička

HLAVNÍ ČÁST

Kolena k loktům v klikové pozici – 3 série x 30 sekund (90 sekund pauza mezi sériemi)
Dřep do výpady – 3 série x 30 sekund (90 sekund pauza mezi sériemi)

Běh 35 min v kuse – pomalé až střední tempo dle trénovanosti;



- *V případě potřeby střídejte běh s chůzí, ale nezastavujte se*
-

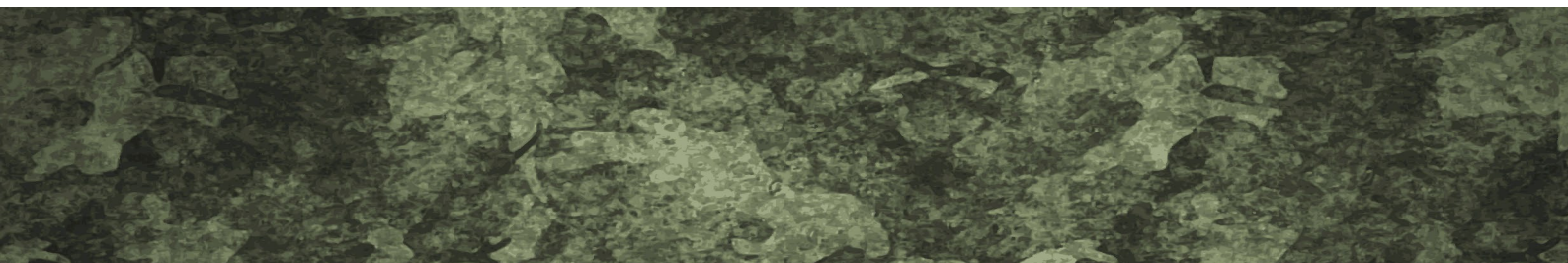
COOLDOWN/STRETCHING

TRÉNINK 5

WARM-UP

10–15 minut zahřátí a dynamická rozcvička

HLAVNÍ ČÁST





.....

Zvedání pánve vleže na 1 noze – 3 série x 8 opakování (2 minuty pauza mezi sériemi);

.....

AMRAP 20 minut – co nejvíce kol za 20 minut, co nejkratší pauzy mezi cviky a jednotlivými koly;

- 5x shyb podhmatem
- 10x klik
- 15x dřep
- 20x zkracovačky

.....

Boční plank – 3 série x 30 sekund na každou stranu (90 sekund pauza mezi sériemi);

COOLDOWN/STRETCHING

TÝDEN 4

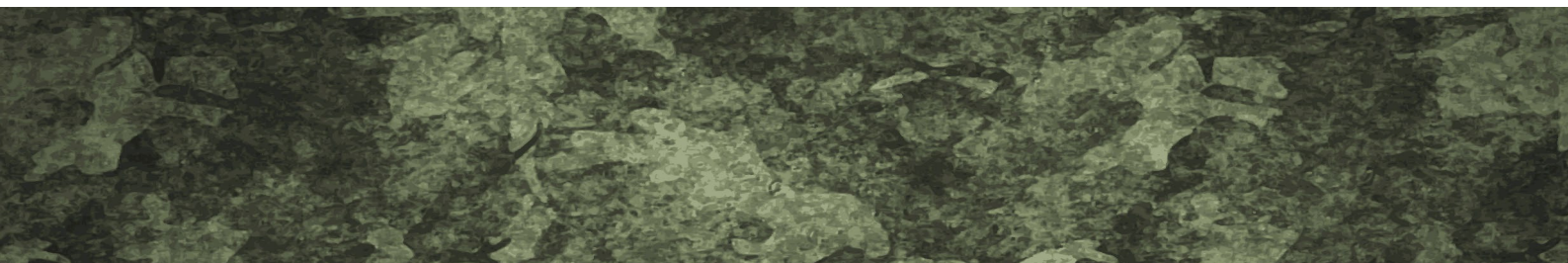
TRÉNINK 1

WARM-UP

10–15 minut zahřátí a dynamická rozcvička

HLAVNÍ ČÁST

Dřep s výskokem – 5 sérií x 3 opakování (1 minuta pauza mezi sériemi);





5 kol na čas – co nejkratší pauzy mezi cviky a jednotlivými koly;

- 10x klik na ramena
- 12x přitahy hrudníku k tyči/TRX (neutrální úchop)
- 12x zvedání pánve vleže
- 15 m medvědí chůze vpřed a vzad

.....
Kolena k loktům ve visu na hrazdě – 3 série x 8 opakování (90 sekund pauza mezi sériemi);

COOLDOWN/STRETCHING

TRÉNINK 2

WARM-UP

Rozběhání – 5 minut;

Atletická abeceda

HLAVNÍ ČÁST

Běh – intervaly – 6x 800m – střední tempo

- Pauza 3 minuty mezi úseky
- 5 min výklus

.....
Kliková pozice – 3 série x 45 sekund (90 sekund pauza mezi sériemi);

COOLDOWN/STRETCHING



TRÉNINK 3

WARM-UP

10-15 minut zahřátí a dynamická rozcvička

HLAVNÍ ČÁST

Klik s odrazem – 5 sérií x 3 opakování (1 minuta pauza mezi sériemi);

.....

Pyramida – stoupající a klesající série proti sobě



Co nejkratší pauzy mezi cviky a jednotlivými koly;

1. kolo = 2 kliky na bradlech a 10 angličáků, 2. kolo = 4 kliky na bradlech a 8 angličáků, atd.

Cviky:

- Kliky na bradlech – 2-4-6-8-10 opakování
 - Angličáky – 10-8-6-4-2 opakování
-

Přítahy k tyči podhmatem – 5 série x 15, 12, 10, 8, 6 opakování (1,5 - 2 minuty pauza mezi sériemi)

3 kola – 15 sekund pauza mezi cviky, 60 sekund pauza mezi koly;

- 20x zkracovačky s nohama v pravém úhlu
- 10x zdvih nohou vleže

COOLDOWN/STRETCHING



TRÉNINK 4

WARM-UP

10-15 minut zahřátí a dynamická rozcvička

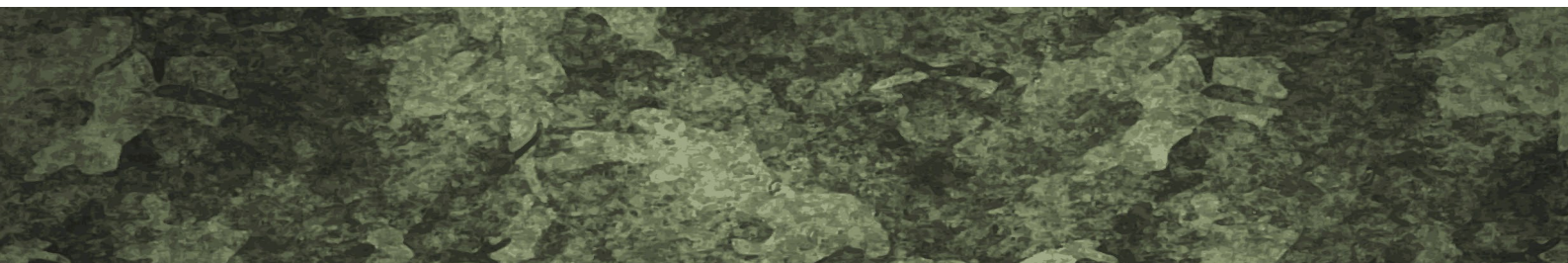
HLAVNÍ ČÁST

Opakování na čas – udělejte všechna předepsaná opakování. Cviky a počty opakování si rozložte dle potřeby

- 30x přitahy k tyči/TRX (neutrální úchop – dlaně směřují proti sobě)
 - 30x kliky s odlepením rukou ze země ve spodní pozici
 - 30x superman
 - 30x zkracovačky
 - 30x nůžky nohama vleže na zádech
-

Běh 10 min v kuse – pomalé tempo na vyklusání

COOLDOWN/STRETCHING





TRÉNINK 5

WARM-UP

10–15 minut zahřátí a dynamická rozcvička

HLAVNÍ ČÁST

Druhý test základních disciplín – otestujte se podruhé v základních disciplínách, запиšte si skóre do tabulky a porovnejte s úvodními testy. *Vaše výsledky by měly ukázat zlepšení po 4 týdnech tvrdé práce!*

Mezi jednotlivými cviky si nechte **2 minuty pauzu**.

Název cviku	Cvik	Vaše skóre
 <i>Kliky</i>	Maximální počet opakování za 30 sekund (pánské či dámské)	
 <i>Sedy-lehy</i>	Maximální počet opakování za 1 minutu	
 <i>Shyby</i>	Maximální počet opakování z propnutých rukou (nadhmatem či podhmatem) NEBO vis na hrazdě na čas	
 <i>Běh</i>	Maximální vzdálenost za 12 minut	



COOLDOWN/STRETCHING

Cvik	Vaše skóre v 1. testu	Vaše skóre ve 2. testu
<i>Kliky</i>		
<i>Sedy-lehy</i>		
<i>Shyby</i>		
<i>Běh</i>		



Tímto jste úspěšně dokončili vzorový 4týdenní tréninkový plán Delta. Věříme, že po porovnání vašich výsledků vidíte zlepšení fyzické kondice. Zároveň doufáme, že vás naše tréninky bavily.

Pokud chcete zkusit další tréninkové plány nebo napsat plán přímo na míru vašim cílům, prosím kontaktujte nás.

— — — **WWW.PROJECTWARRIOR.CZ** — — —

Vyloučení odpovědnosti za nákup a použití: Všechny informace uvedené v tomto plánu jsou pouze informativního charakteru.

Project Warrior nenese zodpovědnost za fyzickou újmu způsobenou dodržováním nabízených tréninkových programů.

Použití tréninkových programů je pouze na vlastní riziko uživatele.

Jakákoli duplikace, distribuce a kopírování těchto programů bez výslovného písemného souhlasu Project Warrior je zakázána.