

TRÉNINKOVÝ PLÁN?

... jasný cíl, ale také jasný začátek



AŽ UŽ JSOU VAŠE CÍLE JAKÉKOLIV, JE TŘEBA SI JE VŽDY PŘESNĚ URČIT.

Cíl máme ujasněný, je třeba si stanovit tréninkový plán k jeho dosažení.

Máme cíl, jak bude vypadat začátek? Jaký bude průběh cesty k dosažení cíle?

NECHCEME NESMYSLNOU CESTU NIKAM.

Nechceme mít „nějakou“ kondici či „nějakou“ sílu nebo „nějaký“ ten dobrý pocit.

Chceme výsledky a to dlouhodobé.

CHCEME-LI DLOUHODOBÉ VÝSLEDKY, JE TŘEBA MÍT JASNO....

1/ DEFINUJTE REÁLNÝ CÍL

- nedávejte si nereálné cíle typu - chci zvednout 200kg na bench (když neudělám pořádně ani jeden klik), shodit 30kg (když nejsem schopný si pravidelně vařit a hlídat si stravu) atd.
- jděte po malých krůčcích - pokud si nastavíte zbytečně těžký a nereálný cíl, pak je dost pravděpodobné, že dojde k nezdarům a ke ztrátě motivace
- klíčem k úspěchu je to, aby k úspěchu docházelo, tedy aby se dosahovalo výsledků, byť částečných, a samotná cesta nebyla cestou selhávání

2/ VYTVOŘTE SI JASNÝ A POSTUPNÝ PLÁN

- definovali jste své cíle a teď musíte vymyslet, jak jich efektivně dosáhnete (efektivně = postupně = udržitelně a s respektem ku zdraví)
- potřebujete individuální tréninkový plán – proč? ... nemůžete trénovat bezcílně a očekávat, že dosáhnete výsledků – špatně aplikovaný trénink je pro Vás ztráta času
- cesta k cíli musí mít pevné kořeny, pevné základy, když je nepostavíte, vše se může zbořit jako domeček z karet
- většina lidí ví, jak chtějí vypadat nebo kolik toho chtějí zvednout, jaký problém chtějí odstranit, ale netuší, kde začít - nechte si poradit od zkušených, to je vždy dobrá investice, jako začátečník nekopírujte jiné, co funguje na Vašeho kolegu, nemusí fungovat u Vás

3/ KRÁČEJTE PO PEVNÝCH ZÁKLADECH

- co to základy jsou? bezcílný trénink končí špatnými výsledky či zdravotními problémy a zraněním - žádná náprava, žádná korekce, žádná průprava - přímý skok do výkonu a dovedností, je jako skočit do bazénu bez vody
- základem jsou správné pohybové vzorce, tedy správný pohyb, správná rovnováha stability a mobility, rozlišit individuální silové, kondiční a pohybové schopnosti jedince
- když neudělám správně dřep, nemůžu dřepovat a to ani bez zátěže
- když neudělám správně klik, nemůžu klikovat
- vyřešit to tím, že budu tahat činky místo zvládnutí vlastní váhy těla, je další přeskočení pevných základů
- když chci zvládat zátěž, musím zvládat sebe
- když chci zvládat sebe, musím znát své tělo a mít správné pohybové vzorce
- jestliže něco nefunguje, pak je to špatně nastaveno, pak je potřeba změna
- odpovězte si na otázku – jsem na cestě k dosažení svých cílů? pokud ano, pak je to skvělé! - pokud ne, je třeba najít chybu, která bude v plánu nebo v tréninku nebo v přístupu k tréninku

4/ KLASICKÉ PŘÍZNAKY ŠPATNÉHO SILOVÉHO A KONDIČNÍHO TRÉNINKU

- není k dispozici trenér
- špatně nastavený trénink či používané postupy a metody
- nedostatek motivace
- pomalý pokrok
- snadné rozptýlení při tréninku
- znužený trénink a vymlouvání se

JAK DÁL?....

Možná vám chybí intenzita?

výmluva „ Nemám dost času na trénink“ je jen vždy jinak řečeno „Nechci mít čas na trénink, mám jiné priority!“

Možná se jen vymlouváte a vaše tréninky nestojí za nic. Možná nepoužíváte správné metody?

Možná potřebujete něco nového?

Možná vám spíše chybí trenér, který by vám řekl, co vám chybí?

„Nemám na trenéra peníze“ znamená jen jinak řečeno “ Mám peníze na něco jiného a tohle není pro mě důležité“.

Otázkou zůstává, jestli neztratíte později mnohem více peněz rehabilitací a jinými investicemi do svého těla a zdraví. Vaše zdraví i Vaše zdatnost by měla být vždy prioritou. Bezcílný trénink, který nebude mít pevný řád a pevné základy, nejen, že nepřinese dlouhodobé výsledky, ale s velkou pravděpodobností povede dříve či později spíše ke zranění a tedy ztrátě zdraví.



FITNESS - KICKBOX
sport
HALA

