

# Osm týdnů do lyžařské dovolené: tréninkový plán na dva nebo tři termíny týdně

Dvakrát týdně trénujte sílu a kontrolu pohybu. Pokud se vám vejde do týdne, přidejte lehkou vytrvalostní aktivitu. Zátěž zvyšujte po malých krocích a před cestou ji znovu snižte.

## Plán v jednom odstavci

Jednotku A a B zařadte s alespoň jedním dnem bez silového tréninku mezi nimi. Začněte dvěma sériemi, od 3. týdne cvičte převážně tři série a v jedné jednotce měňte nejvýše jednu proměnnou. Volitelná vytrvalost zůstává lehká. V 7. týdnu snižte objem; v 8. týdnu zařadte jen krátkou známou práci, pokud vám před cestou zůstane obvyklý čas na regeneraci.

Tento osmítýdenní plán je obecná předloha pro zdravé dospělé, kteří už znají základní silové cviky. Nezhledňuje vaše pohybové zkušenosti, celkovou tréninkovou zátěž, regeneraci ani osobní situaci.

## Pro koho je tato předloha určena

Plán využijte, pokud máte přibližně osm týdnů, dokážete si vyhradit dva pevné termíny týdně a máte k dispozici schod, stěnu a kousek volné podlahy. Jsou-li pro vás cviky nové, berte 1. týden jako týden učení. Pokud už trénujete nohy, nahradte jednotkou A nebo B srovnatelný trénink, nepřidávejte ji navíc k dosavadnímu týdnu.

## Nejprve si zvolte týdenní strukturu

Dva termíny tvoří úplné jádro plánu. Třetí jednotku zařadte jen tehdy, když nekonkuruje ostatnímu tréninku.

### 1 Dva termíny

Cvičte jednotku A a B s alespoň jedním dnem bez silového tréninku mezi nimi. Například v úterý a v sobotu.

### 2 Tři termíny

Mezi A a B vložte lehkou známou vytrvalostní jednotku. Když je týden nabitý, vynechte ji jako první.

### 3 Už trénujete

Nahradte podobné jednotky pro dolní část těla. Započítejte běh, jízdu na kole, turistiku, týmové sporty a těžký trénink nohou.

### 4 Pohyby jsou pro vás nové

V 1. týdnu použijte oporu, menší rozsah pohybu a dvě série. Další zátěž nepotřebujete.

## Osmítýdenní kalendář · 1–4

Dny v týdnu jsou příklady. Dodržujte pořadí A – volitelně C – B, místo abyste vynechané termíny přesouvali těsně k sobě.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                   |                                       |                      |                                    |          |                                       |          |                                                                                                                                   |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                      |                      |                                    |          |                      |          |                                                                                                                                |                                                                                                                        |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------|------------------------------------|----------|---------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|----------------------|------------------------------------|----------|----------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <div>1. TÝDEN</div> <div>Naučte se pohyby</div> <div>např. úterý · čtvrtek · sobota</div> <table><tr><td>Termín A</td><td>Jednotka A · 2 série od každého cviku</td></tr><tr><td>Termín C · volitelný</td><td>20–30 min. lehké známé vytrvalosti</td></tr><tr><td>Termín B</td><td>Jednotka B · 2 série od každého cviku</td></tr><tr><td>Zaměření</td><td>Najděte varianty, které zvládnete kontrolovaně a bez spěchu. Nepřidávejte zátěž a necvičte žádné opakování až do úplného selhání.</td></tr><tr><td colspan="2"><div><input type="checkbox"/> A   <input type="checkbox"/> C   <input type="checkbox"/> B</div><div>____ / ____</div></td></tr></table> | Termín A                                                                                                                          | Jednotka A · 2 série od každého cviku | Termín C · volitelný | 20–30 min. lehké známé vytrvalosti | Termín B | Jednotka B · 2 série od každého cviku | Zaměření | Najděte varianty, které zvládnete kontrolovaně a bez spěchu. Nepřidávejte zátěž a necvičte žádné opakování až do úplného selhání. | <div><input type="checkbox"/> A   <input type="checkbox"/> C   <input type="checkbox"/> B</div> <div>____ / ____</div> |  | <div>2. TÝDEN</div> <div>Potvrďte rytmus</div> <div>např. úterý · čtvrtek · sobota</div> <table><tr><td>Termín A</td><td>Jednotka A · 2 série</td></tr><tr><td>Termín C · volitelný</td><td>25–35 min. lehké známé vytrvalosti</td></tr><tr><td>Termín B</td><td>Jednotka B · 2 série</td></tr><tr><td>Zaměření</td><td>Opakujte stejné varianty. Pokud každé opakování zvládáte kontrolovaně, u jednoho cviku využijte horní hranici počtu opakování.</td></tr><tr><td colspan="2"><div><input type="checkbox"/> A   <input type="checkbox"/> C   <input type="checkbox"/> B</div><div>____ / ____</div></td></tr></table> | Termín A | Jednotka A · 2 série | Termín C · volitelný | 25–35 min. lehké známé vytrvalosti | Termín B | Jednotka B · 2 série | Zaměření | Opakujte stejné varianty. Pokud každé opakování zvládáte kontrolovaně, u jednoho cviku využijte horní hranici počtu opakování. | <div><input type="checkbox"/> A   <input type="checkbox"/> C   <input type="checkbox"/> B</div> <div>____ / ____</div> |  |
| Termín A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jednotka A · 2 série od každého cviku                                                                                             |                                       |                      |                                    |          |                                       |          |                                                                                                                                   |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                      |                      |                                    |          |                      |          |                                                                                                                                |                                                                                                                        |  |
| Termín C · volitelný                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 20–30 min. lehké známé vytrvalosti                                                                                                |                                       |                      |                                    |          |                                       |          |                                                                                                                                   |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                      |                      |                                    |          |                      |          |                                                                                                                                |                                                                                                                        |  |
| Termín B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jednotka B · 2 série od každého cviku                                                                                             |                                       |                      |                                    |          |                                       |          |                                                                                                                                   |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                      |                      |                                    |          |                      |          |                                                                                                                                |                                                                                                                        |  |
| Zaměření                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Najděte varianty, které zvládnete kontrolovaně a bez spěchu. Nepřidávejte zátěž a necvičte žádné opakování až do úplného selhání. |                                       |                      |                                    |          |                                       |          |                                                                                                                                   |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                      |                      |                                    |          |                      |          |                                                                                                                                |                                                                                                                        |  |
| <div><input type="checkbox"/> A   <input type="checkbox"/> C   <input type="checkbox"/> B</div> <div>____ / ____</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                   |                                       |                      |                                    |          |                                       |          |                                                                                                                                   |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                      |                      |                                    |          |                      |          |                                                                                                                                |                                                                                                                        |  |
| Termín A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jednotka A · 2 série                                                                                                              |                                       |                      |                                    |          |                                       |          |                                                                                                                                   |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                      |                      |                                    |          |                      |          |                                                                                                                                |                                                                                                                        |  |
| Termín C · volitelný                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 25–35 min. lehké známé vytrvalosti                                                                                                |                                       |                      |                                    |          |                                       |          |                                                                                                                                   |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                      |                      |                                    |          |                      |          |                                                                                                                                |                                                                                                                        |  |
| Termín B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jednotka B · 2 série                                                                                                              |                                       |                      |                                    |          |                                       |          |                                                                                                                                   |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                      |                      |                                    |          |                      |          |                                                                                                                                |                                                                                                                        |  |
| Zaměření                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Opakujte stejné varianty. Pokud každé opakování zvládáte kontrolovaně, u jednoho cviku využijte horní hranici počtu opakování.    |                                       |                      |                                    |          |                                       |          |                                                                                                                                   |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                      |                      |                                    |          |                      |          |                                                                                                                                |                                                                                                                        |  |
| <div><input type="checkbox"/> A   <input type="checkbox"/> C   <input type="checkbox"/> B</div> <div>____ / ____</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                   |                                       |                      |                                    |          |                                       |          |                                                                                                                                   |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                      |                      |                                    |          |                      |          |                                                                                                                                |                                                                                                                        |  |
| <div>3. TÝDEN</div> <div>Zvyšte objem</div> <div>např. úterý · čtvrtek · sobota</div> <table><tr><td>Termín A</td><td>Jednotka A · 3 série</td></tr><tr><td>Termín C · volitelný</td><td>30–40 min. lehké známé vytrvalosti</td></tr><tr><td>Termín B</td><td>Jednotka B · 3 série</td></tr><tr><td>Zaměření</td><td>Zvyšte jen počet sérií. Rozsah pohybu, tempo a přidaná zátěž zůstávají stejné jako ve 2. týdnu.</td></tr><tr><td colspan="2"><div><input type="checkbox"/> A   <input type="checkbox"/> C   <input type="checkbox"/> B</div><div>____ / ____</div></td></tr></table>                                                                         | Termín A                                                                                                                          | Jednotka A · 3 série                  | Termín C · volitelný | 30–40 min. lehké známé vytrvalosti | Termín B | Jednotka B · 3 série                  | Zaměření | Zvyšte jen počet sérií. Rozsah pohybu, tempo a přidaná zátěž zůstávají stejné jako ve 2. týdnu.                                   | <div><input type="checkbox"/> A   <input type="checkbox"/> C   <input type="checkbox"/> B</div> <div>____ / ____</div> |  | <div>4. TÝDEN</div> <div>Upevněte trénink</div> <div>např. úterý · čtvrtek · sobota</div> <table><tr><td>Termín A</td><td>Jednotka A · 3 série</td></tr><tr><td>Termín C · volitelný</td><td>30–40 min. lehké známé vytrvalosti</td></tr><tr><td>Termín B</td><td>Jednotka B · 3 série</td></tr><tr><td>Zaměření</td><td>Opakujte 3. týden. Pokud už neudržíte stabilní pozici, zvolte lehčí variantu místo většího objemu práce.</td></tr><tr><td colspan="2"><div><input type="checkbox"/> A   <input type="checkbox"/> C   <input type="checkbox"/> B</div><div>____ / ____</div></td></tr></table>                      | Termín A | Jednotka A · 3 série | Termín C · volitelný | 30–40 min. lehké známé vytrvalosti | Termín B | Jednotka B · 3 série | Zaměření | Opakujte 3. týden. Pokud už neudržíte stabilní pozici, zvolte lehčí variantu místo většího objemu práce.                       | <div><input type="checkbox"/> A   <input type="checkbox"/> C   <input type="checkbox"/> B</div> <div>____ / ____</div> |  |
| Termín A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jednotka A · 3 série                                                                                                              |                                       |                      |                                    |          |                                       |          |                                                                                                                                   |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                      |                      |                                    |          |                      |          |                                                                                                                                |                                                                                                                        |  |
| Termín C · volitelný                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 30–40 min. lehké známé vytrvalosti                                                                                                |                                       |                      |                                    |          |                                       |          |                                                                                                                                   |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                      |                      |                                    |          |                      |          |                                                                                                                                |                                                                                                                        |  |
| Termín B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jednotka B · 3 série                                                                                                              |                                       |                      |                                    |          |                                       |          |                                                                                                                                   |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                      |                      |                                    |          |                      |          |                                                                                                                                |                                                                                                                        |  |
| Zaměření                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Zvyšte jen počet sérií. Rozsah pohybu, tempo a přidaná zátěž zůstávají stejné jako ve 2. týdnu.                                   |                                       |                      |                                    |          |                                       |          |                                                                                                                                   |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                      |                      |                                    |          |                      |          |                                                                                                                                |                                                                                                                        |  |
| <div><input type="checkbox"/> A   <input type="checkbox"/> C   <input type="checkbox"/> B</div> <div>____ / ____</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                   |                                       |                      |                                    |          |                                       |          |                                                                                                                                   |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                      |                      |                                    |          |                      |          |                                                                                                                                |                                                                                                                        |  |
| Termín A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jednotka A · 3 série                                                                                                              |                                       |                      |                                    |          |                                       |          |                                                                                                                                   |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                      |                      |                                    |          |                      |          |                                                                                                                                |                                                                                                                        |  |
| Termín C · volitelný                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 30–40 min. lehké známé vytrvalosti                                                                                                |                                       |                      |                                    |          |                                       |          |                                                                                                                                   |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                      |                      |                                    |          |                      |          |                                                                                                                                |                                                                                                                        |  |
| Termín B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jednotka B · 3 série                                                                                                              |                                       |                      |                                    |          |                                       |          |                                                                                                                                   |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                      |                      |                                    |          |                      |          |                                                                                                                                |                                                                                                                        |  |
| Zaměření                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Opakujte 3. týden. Pokud už neudržíte stabilní pozici, zvolte lehčí variantu místo většího objemu práce.                          |                                       |                      |                                    |          |                                       |          |                                                                                                                                   |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                      |                      |                                    |          |                      |          |                                                                                                                                |                                                                                                                        |  |
| <div><input type="checkbox"/> A   <input type="checkbox"/> C   <input type="checkbox"/> B</div> <div>____ / ____</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                   |                                       |                      |                                    |          |                                       |          |                                                                                                                                   |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |                      |                      |                                    |          |                      |          |                                                                                                                                |                                                                                                                        |  |

## Osmítýdenní kalendář · 5–8

Dny v týdnu jsou příklady. Dodržujte pořadí A – volitelně C – B, místo abyste vynechané termíny přesouvali těsně k sobě.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                     |                                     |                      |                                    |          |                                     |          |                                                                                                                     |  |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                       |                      |                                          |          |                                     |          |                                                                                                                    |  |  |                                                                                                                        |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|------------------------------------|----------|-------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------|----------------------|------------------------------------------|----------|-------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <div>5. TÝDEN</div> <div>Změňte jednu proměnnou</div> <div>např. úterý · čtvrtek · sobota</div> <table><tr><td>Termín A</td><td>Jednotka A · 3 série · malé zvýšení</td></tr><tr><td>Termín C · volitelný</td><td>35–45 min. lehké známé vytrvalosti</td></tr><tr><td>Termín B</td><td>Jednotka B · 3 série · malé zvýšení</td></tr><tr><td>Zaměření</td><td>V A i B změňte jen jeden cvik: přidejte jedno opakování, trochu rozsahu pohybu, pět sekund výdrže nebo malou zátěž.</td></tr><tr><td colspan="2"></td></tr><tr><td colspan="2"><div><input type="checkbox"/> A   <input type="checkbox"/> C   <input type="checkbox"/> B</div><div>____ / ____</div></td></tr></table> | Termín A                                                                                                            | Jednotka A · 3 série · malé zvýšení | Termín C · volitelný | 35–45 min. lehké známé vytrvalosti | Termín B | Jednotka B · 3 série · malé zvýšení | Zaměření | V A i B změňte jen jeden cvik: přidejte jedno opakování, trochu rozsahu pohybu, pět sekund výdrže nebo malou zátěž. |  |  | <div><input type="checkbox"/> A   <input type="checkbox"/> C   <input type="checkbox"/> B</div> <div>____ / ____</div> |  | <div>6. TÝDEN</div> <div>Zopakujte zvýšení</div> <div>např. úterý · čtvrtek · sobota</div> <table><tr><td>Termín A</td><td>Jednotka A · jako v 5. týdnu</td></tr><tr><td>Termín C · volitelný</td><td>35–50 min. lehké známé vytrvalosti</td></tr><tr><td>Termín B</td><td>Jednotka B · jako v 5. týdnu</td></tr><tr><td>Zaměření</td><td>Potvrďte zvolené varianty. Nepřidávejte další zvýšení jen proto, že se vám jednotka zdála lehká.</td></tr><tr><td colspan="2"></td></tr><tr><td colspan="2"><div><input type="checkbox"/> A   <input type="checkbox"/> C   <input type="checkbox"/> B</div><div>____ / ____</div></td></tr></table>                                              | Termín A | Jednotka A · jako v 5. týdnu          | Termín C · volitelný | 35–50 min. lehké známé vytrvalosti       | Termín B | Jednotka B · jako v 5. týdnu        | Zaměření | Potvrďte zvolené varianty. Nepřidávejte další zvýšení jen proto, že se vám jednotka zdála lehká.                   |  |  | <div><input type="checkbox"/> A   <input type="checkbox"/> C   <input type="checkbox"/> B</div> <div>____ / ____</div> |  |
| Termín A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jednotka A · 3 série · malé zvýšení                                                                                 |                                     |                      |                                    |          |                                     |          |                                                                                                                     |  |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                       |                      |                                          |          |                                     |          |                                                                                                                    |  |  |                                                                                                                        |  |
| Termín C · volitelný                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 35–45 min. lehké známé vytrvalosti                                                                                  |                                     |                      |                                    |          |                                     |          |                                                                                                                     |  |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                       |                      |                                          |          |                                     |          |                                                                                                                    |  |  |                                                                                                                        |  |
| Termín B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jednotka B · 3 série · malé zvýšení                                                                                 |                                     |                      |                                    |          |                                     |          |                                                                                                                     |  |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                       |                      |                                          |          |                                     |          |                                                                                                                    |  |  |                                                                                                                        |  |
| Zaměření                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | V A i B změňte jen jeden cvik: přidejte jedno opakování, trochu rozsahu pohybu, pět sekund výdrže nebo malou zátěž. |                                     |                      |                                    |          |                                     |          |                                                                                                                     |  |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                       |                      |                                          |          |                                     |          |                                                                                                                    |  |  |                                                                                                                        |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                     |                                     |                      |                                    |          |                                     |          |                                                                                                                     |  |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                       |                      |                                          |          |                                     |          |                                                                                                                    |  |  |                                                                                                                        |  |
| <div><input type="checkbox"/> A   <input type="checkbox"/> C   <input type="checkbox"/> B</div> <div>____ / ____</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                     |                                     |                      |                                    |          |                                     |          |                                                                                                                     |  |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                       |                      |                                          |          |                                     |          |                                                                                                                    |  |  |                                                                                                                        |  |
| Termín A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jednotka A · jako v 5. týdnu                                                                                        |                                     |                      |                                    |          |                                     |          |                                                                                                                     |  |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                       |                      |                                          |          |                                     |          |                                                                                                                    |  |  |                                                                                                                        |  |
| Termín C · volitelný                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 35–50 min. lehké známé vytrvalosti                                                                                  |                                     |                      |                                    |          |                                     |          |                                                                                                                     |  |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                       |                      |                                          |          |                                     |          |                                                                                                                    |  |  |                                                                                                                        |  |
| Termín B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jednotka B · jako v 5. týdnu                                                                                        |                                     |                      |                                    |          |                                     |          |                                                                                                                     |  |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                       |                      |                                          |          |                                     |          |                                                                                                                    |  |  |                                                                                                                        |  |
| Zaměření                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Potvrďte zvolené varianty. Nepřidávejte další zvýšení jen proto, že se vám jednotka zdála lehká.                    |                                     |                      |                                    |          |                                     |          |                                                                                                                     |  |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                       |                      |                                          |          |                                     |          |                                                                                                                    |  |  |                                                                                                                        |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                     |                                     |                      |                                    |          |                                     |          |                                                                                                                     |  |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                       |                      |                                          |          |                                     |          |                                                                                                                    |  |  |                                                                                                                        |  |
| <div><input type="checkbox"/> A   <input type="checkbox"/> C   <input type="checkbox"/> B</div> <div>____ / ____</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                     |                                     |                      |                                    |          |                                     |          |                                                                                                                     |  |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                       |                      |                                          |          |                                     |          |                                                                                                                    |  |  |                                                                                                                        |  |
| <div>7. TÝDEN</div> <div>Snižte objem</div> <div>přizpůsobte cestě a regeneraci</div> <table><tr><td>Termín A</td><td>Jednotka A · 2 série</td></tr><tr><td>Termín C · volitelný</td><td>20–30 min. lehce nebo vynechte</td></tr><tr><td>Termín B</td><td>Jednotka B · 2 série</td></tr><tr><td>Zaměření</td><td>Používejte jen známé varianty. Žádná nová zátěž, větší rozsah pohybu, série skoků ani maximální test.</td></tr><tr><td colspan="2"></td></tr><tr><td colspan="2"><div><input type="checkbox"/> A   <input type="checkbox"/> C   <input type="checkbox"/> B</div><div>____ / ____</div></td></tr></table>                                                           | Termín A                                                                                                            | Jednotka A · 2 série                | Termín C · volitelný | 20–30 min. lehce nebo vynechte     | Termín B | Jednotka B · 2 série                | Zaměření | Používejte jen známé varianty. Žádná nová zátěž, větší rozsah pohybu, série skoků ani maximální test.               |  |  | <div><input type="checkbox"/> A   <input type="checkbox"/> C   <input type="checkbox"/> B</div> <div>____ / ____</div> |  | <div>8. TÝDEN</div> <div>Přijed'te svěží</div> <div>jen s obvyklým odstupem na regeneraci</div> <table><tr><td>Termín A</td><td>Jedna krátká známá jednotka · 2 série</td></tr><tr><td>Termín C · volitelný</td><td>Lehká chůze nebo známý velmi lehký pohyb</td></tr><tr><td>Termín B</td><td>Krátká druhá jednotka nebo vynechte</td></tr><tr><td>Zaměření</td><td>Nic nedohánějte. Druhou jednotku vynechte, pokud vám nezůstane obvyklý odstup před cestou nebo už máte plný týden.</td></tr><tr><td colspan="2"></td></tr><tr><td colspan="2"><div><input type="checkbox"/> A   <input type="checkbox"/> C   <input type="checkbox"/> B</div><div>____ / ____</div></td></tr></table> | Termín A | Jedna krátká známá jednotka · 2 série | Termín C · volitelný | Lehká chůze nebo známý velmi lehký pohyb | Termín B | Krátká druhá jednotka nebo vynechte | Zaměření | Nic nedohánějte. Druhou jednotku vynechte, pokud vám nezůstane obvyklý odstup před cestou nebo už máte plný týden. |  |  | <div><input type="checkbox"/> A   <input type="checkbox"/> C   <input type="checkbox"/> B</div> <div>____ / ____</div> |  |
| Termín A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jednotka A · 2 série                                                                                                |                                     |                      |                                    |          |                                     |          |                                                                                                                     |  |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                       |                      |                                          |          |                                     |          |                                                                                                                    |  |  |                                                                                                                        |  |
| Termín C · volitelný                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20–30 min. lehce nebo vynechte                                                                                      |                                     |                      |                                    |          |                                     |          |                                                                                                                     |  |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                       |                      |                                          |          |                                     |          |                                                                                                                    |  |  |                                                                                                                        |  |
| Termín B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jednotka B · 2 série                                                                                                |                                     |                      |                                    |          |                                     |          |                                                                                                                     |  |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                       |                      |                                          |          |                                     |          |                                                                                                                    |  |  |                                                                                                                        |  |
| Zaměření                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Používejte jen známé varianty. Žádná nová zátěž, větší rozsah pohybu, série skoků ani maximální test.               |                                     |                      |                                    |          |                                     |          |                                                                                                                     |  |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                       |                      |                                          |          |                                     |          |                                                                                                                    |  |  |                                                                                                                        |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                     |                                     |                      |                                    |          |                                     |          |                                                                                                                     |  |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                       |                      |                                          |          |                                     |          |                                                                                                                    |  |  |                                                                                                                        |  |
| <div><input type="checkbox"/> A   <input type="checkbox"/> C   <input type="checkbox"/> B</div> <div>____ / ____</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                     |                                     |                      |                                    |          |                                     |          |                                                                                                                     |  |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                       |                      |                                          |          |                                     |          |                                                                                                                    |  |  |                                                                                                                        |  |
| Termín A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jedna krátká známá jednotka · 2 série                                                                               |                                     |                      |                                    |          |                                     |          |                                                                                                                     |  |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                       |                      |                                          |          |                                     |          |                                                                                                                    |  |  |                                                                                                                        |  |
| Termín C · volitelný                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Lehká chůze nebo známý velmi lehký pohyb                                                                            |                                     |                      |                                    |          |                                     |          |                                                                                                                     |  |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                       |                      |                                          |          |                                     |          |                                                                                                                    |  |  |                                                                                                                        |  |
| Termín B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Krátká druhá jednotka nebo vynechte                                                                                 |                                     |                      |                                    |          |                                     |          |                                                                                                                     |  |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                       |                      |                                          |          |                                     |          |                                                                                                                    |  |  |                                                                                                                        |  |
| Zaměření                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Nic nedohánějte. Druhou jednotku vynechte, pokud vám nezůstane obvyklý odstup před cestou nebo už máte plný týden.  |                                     |                      |                                    |          |                                     |          |                                                                                                                     |  |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                       |                      |                                          |          |                                     |          |                                                                                                                    |  |  |                                                                                                                        |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                     |                                     |                      |                                    |          |                                     |          |                                                                                                                     |  |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                       |                      |                                          |          |                                     |          |                                                                                                                    |  |  |                                                                                                                        |  |
| <div><input type="checkbox"/> A   <input type="checkbox"/> C   <input type="checkbox"/> B</div> <div>____ / ____</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                     |                                     |                      |                                    |          |                                     |          |                                                                                                                     |  |  |                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          |                                       |                      |                                          |          |                                     |          |                                                                                                                    |  |  |                                                                                                                        |  |

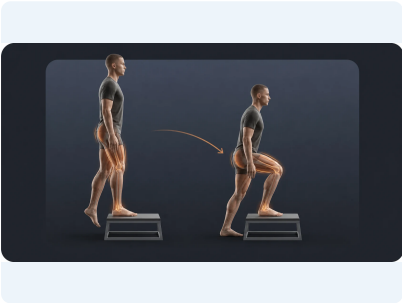
## Před A a B: 5–8 minut přípravy

Zvolte klidné známé pohyby. Před prvními dvěma hlavními cviky zařadíte lehkou zkušební sérii s menším rozsahem pohybu.

|                    |                                                                                                |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 60–90 s            | <b>Svižná chůze nebo pochodování</b><br>Zrychlete tolik, abyste stále mohli normálně mluvit.   |
| 8 opakování        | <b>Dřep ke schodu</b><br>Lehce se dotkněte schodu a kontrolovaně se zvedněte zpět.             |
| 6 na každou stranu | <b>Mělký výpad vzad</b><br>Jednou nohou krátce vykročte dozadu a bez švihů se vraťte do stoje. |
| 8 opakování        | <b>Předklon v kyčlích</b><br>Posuňte pánev dozadu, držte dlouhá záda a znovu se narovnejte.    |
| 8 opakování        | <b>Výpony na lýtku</b><br>Klidně zvedněte paty a úplně je spusťte dolů.                        |

## Jednotka A: kontrolované brzdění a zadní řetězec

Dokončete všechny série jednoho cviku, než přejdete k dalšímu. Cvičte bez časového tlaku a sérii ukončete, dokud ještě kontrolujete každé opakování.



Zvolená varianta / zátěž

Poznámka

CVIK 1

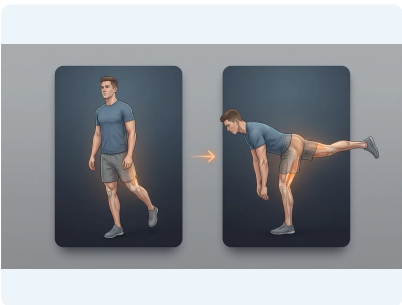
### Excentrický step-down

**Objem** 2–3 × 6 na každou stranu · spouštění 3 s

**Pauza** 60–75 sekund po obou stranách.

**Soustředte se na:** Stůjte celým chodidlem na schodu. Volnou patu spouštějte pomalu a kontrolovaně se vytlačte zpět nahoru. Pánev i stojné chodidlo zůstávají ve stabilní poloze.

**Lehčí varianta:** Zvolte nižší schod, lehce se přidržte nebo zmenšete rozsah pohybu.



Zvolená varianta / zátěž

Poznámka

CVIK 2

### Rumunský mrtvý tah na jedné noze

**Objem** 2–3 × 6 na každou stranu

**Pauza** 60–75 sekund po obou stranách.

**Soustředte se na:** Posuňte pánev dozadu a ved'te volnou nohu dozadu. Zastavte dřív, než začnou uhýbat záda nebo pánev.

**Lehčí varianta:** Opřete špičku volné nohy za sebou o zem nebo se dotkněte stěny.

## Jednotka A: kontrolované brzdění a zadní řetězec

Dokončete všechny série jednoho cviku, než přejdete k dalšímu. Cvičte bez časového tlaku a sérii ukončete, dokud ještě kontrolujete každé opakování.



CVIK 3

### Výpony na lýtka

**Objem** 2–3 × 10–12 opakování

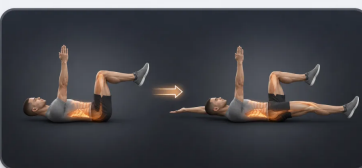
**Pauza** 45–60 sekund.

**Soustřed'te se na:** Klidně zvedněte paty, nahoře krátce vydržte a úplně je spus'tte. Kotníky nevybočují ven.

**Lehčí varianta:** Přidržte se stěny nebo nejprve cvičte oběma nohama.

Zvolená varianta / zátěž

Poznámka



CVIK 4

### Dead bug

**Objem** 2–3 × 6 na každou stranu

**Pauza** 45–60 sekund.

**Soustřed'te se na:** Držte bedra klidně. Pomalu natáhněte paži a protilehlou stranu a dál dýchejte.

**Lehčí varianta:** Dotkněte se země jen patou nebo nejprve pohybujte pouze nohama.

Zvolená varianta / zátěž

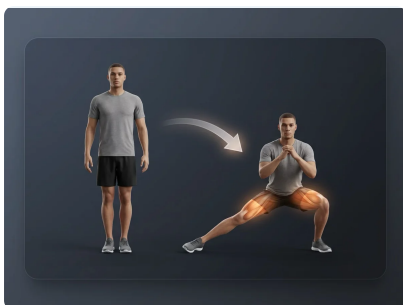
Poznámka

### Sérii ukončete, když se rozpadá opakování

Zastavte, pokud už nedokážete kontrolovat pozici, rozsah pohybu, tempo, rovnováhu nebo normální dýchání. Použijte lehčí variantu nebo blok ukončete. Toto pravidlo pro ukončení série hodnotí pouze kvalitu provedení. Neslouží k posouzení bolesti, zranění ani zdravotních příznaků a nedoporučuje pokračovat ve cviku při bolesti.

## Jednotka B: boční kontrola a silová vytrvalost

Koordinčně náročnější pohyby zařadte jako první. Výdrž ve dřepu u stěny patří později a nenahrazuje čisté provedení dynamických cviků.



Zvolená varianta / zátěž

Poznámka

CVIK 1

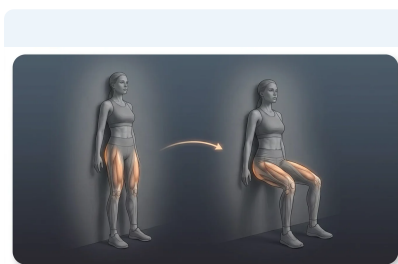
### Boční výpad

**Objem** 2–3 × 6 na každou stranu

**Pauza** 60–75 sekund po obou stranách.

**Soustředte se na:** Posuňte pánev dozadu nad jednu nohu. Celým pracovním chodidlem se vytlačte zpět do středu.

**Lehčí varianta:** Zmenšete krok a hloubku nebo se přidržte opory.



Zvolená varianta / zátěž

Poznámka

CVIK 2

### Výdrž ve dřepu u stěny

**Objem** 2–3 × 20–40 sekund

**Pauza** 60 sekund.

**Soustředte se na:** Zvolte takovou výšku, při níž chodidla a kolena zůstávají ve stabilní poloze a stále dýcháte. Čas ukončete dřív, než se budete muset opřít rukama.

**Lehčí varianta:** Sjedte po stěně méně nízko nebo vydržte 15–20 sekund.

## Jednotka B: boční kontrola a silová vytrvalost

Koordinčně náročnější pohyby zařadte jako první. Výdrž ve dřepu u stěny patří později a nenahrazuje čisté provedení dynamických cviků.



Zvolená varianta / zátěž

Poznámka

### CVIK 3

#### Boční kroky v polodřepu

**Objem** 2–3 × 10–16 kroků celkem

**Pauza** 45–60 sekund.

**Soustředte se na:** Zůstaňte v mělkém dřepu. Chodidla pokládejte kontrolovaně; kolena a špičky směřují stejným směrem.

**Lehčí varianta:** Stůjte výš a udělejte méně nebo kratší kroky.



Zvolená varianta / zátěž

Poznámka

### CVIK 4

#### Stoj na jedné noze s rotací trupu

**Objem** 2–3 × 5 otočení v každém směru a na každou stranu

**Pauza** 45 sekund po obou nohách.

**Soustředte se na:** Stojné koleno lehce pokrčte. Pomalu otáčejte hrudníkem a po každém otočení se vraťte do středu.

**Lehčí varianta:** Jedním prstem se dotkněte stěny a zmenšete rozsah otočení.

### Termín C: vytrvalost doplňuje A a B, nenahrazuje je

Vyberte si pohyb, který už znáte: jízdu na kole, svižnou chůzi, turistiku, veslování nebo běh, pokud už běh patří k vašemu tréninku. Držte tempo, při němž dokážete mluvit v celých větách. Kalendář záměrně neobsahuje intervaly ani pevnou zónu tepové frekvence.

### Zvyšujte přesně jednu věc

Větší objem práce je zvýšením zátěže jen tehdy, když pohyb zůstává kontrolovaný. V jedné jednotce vyberte nejvýše jednu ze čtyř možností:

#### 1. Přidejte jedno opakování

U jednoho cviku využijte horní hranici rozsahu. Ostatní cviky nechte beze změny.

#### 2. Přidejte trochu zátěže

U kontrolovaného cviku použijte lehký batoh nebo malé jednoručky. Počet opakování a sérií zůstává stejný.

#### 3. Zvětšete rozsah pohybu

Výšku schodu nebo hloubku zvyšujte jen do míry, při níž pánev, koleno a chodidlo zůstávají ve stabilní poloze.

#### 4. Vydržte o pět sekund déle

Prodlužte jen výdrž ve dřepu u stěny. Ukončete ji stále před ztrátou pozice.

### Když termín vynecháte

Cílem není tabulka bez mezer. Zachovejte pořadí a účel týdne:

#### 1. Nezdvoujte

Nenahrazujte A nebo B následující den, pokud by po sobě následovaly dva silové termíny.

#### 2. Nejprve vynechte volitelné

Vynechte termín C a další silovou jednotku proveďte v plánovaném pořadí.

#### 3. Týden neprodlužujte

Vynechaný termín se automaticky nepřesune do 7. nebo 8. týdne. Pokračujte dalším plánovaným termínem.

#### 4. Poznamenejte si důvod

Stručně si запиšte, proč jednotka neproběhla. Pomůže to víc než kalendář, který vypadá zpětně dokonale.

### Započítejte i ostatní trénink

Pokud už běháte, jezdíte na kole, chodíte na túry nebo trénujete nohy, nezačínajte automaticky od nuly. Nahradte srovnatelný trénink a ponechte známé jednotky, které už plní svůj účel. Možná budete potřebovat jen část této předlohy.

### 7. a 8. týden: méně nového, ne najednou nic

Opakujte známé pohyby s menším počtem sérií. Nepřidávejte nový cvik, zátěž, sérii skoků ani intervalový test. Přesné snížení zátěže je konzervativní redakční rozhodnutí. Výzkum taperingu u závodních sportovců neposkytuje přímo přenositelný podíl pro tento rekreační lyžařský plán.

### Co dokládají zdroje a co zůstává redakčním plánem

- [1] Výzkum alpského lyžování popisuje spojení technické kontroly, svalové práce a více energetických systémů. Přehled se týká hlavně závodního sportu; studie Kollera a kolegů zkoumala 24 zdravých, zdatných rekreačních lyžařů po čtyřech hodinách lyžování.
- [2] Přehled ACSM podporuje postupný silový trénink u zdravých dospělých. Zařazené intervence trvaly alespoň šest týdnů. Pro rozvoj volní svalové síly byly výhodné dvě nebo tři série a nejméně dva termíny týdně. Nedokládá to tento výběr cviků ani tento kalendář.
- [3] Sílu a vytrvalost lze v jednom programu kombinovat. Trénink do svalového selhání není nutný. Výzkum rozcvičení podporuje přípravný pohyb, neověřuje však přesně těchto pět kroků.
- [4] Žádný zdroj neověřuje tento osmítýdenní kalendář, cviky, počty opakování, pauzy, pravidla pro progresi ani závěrečnou fázi jako celek. Výzkum taperingu u závodních sportovců a výběr cviků Suva pro to neposkytují přímé potvrzení.

### Proberte změny plánu s AI Coachem

S vaším svolením může AI Coach použít povolená data Apple Health spolu s uloženým plánem jako kontext. Trvalé změny plánu uvidíte před potvrzením.

SlopeReady nezaznamenává tréninky, trasy GPS ani lyžařskou techniku.

#### Jak SlopeReady funguje

Chování produktu ověřeno v aktuálním kódu SlopeReady dne 12. srpna 2026.

### Zdroje

1. [1] Turnbull, Kilding a Keogh (2009): fyziologie alpského lyžování  
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19335589/

2. [2] Koller et al. (2015): síla po čtyřech hodinách rekreačního lyžování  
pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5117052/

3. [3] American College of Sports Medicine (2026): silový trénink pro zdravé dospělé  
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41843416/

4. [4] Grgic et al. (2022): trénink do svalového selhání  
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33497853/

5. [5] Huijberts et al. (2024): kombinovaný silový a vytrvalostní trénink  
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37847373/
6. [6] Fradkin, Zazryn a Smoliga (2010): rozcvičení a fyzická výkonnost  
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19996770/

7. [7] Bosquet et al. (2007): tapering u závodních sportovců  
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17762369/

8. [8] Suva: kondiční cviky pro zimní sporty  
suva.ch / Wintersport-Fitness

9. [9] Podmínky použití SlopeReady  
slopeready.app/terms.html

10. [10] Ochrana soukromí SlopeReady  
slopeready.app/privacy.html

|                         |                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aktualizováno           | 2026-08-13                                                                                                                                                                              |
| Autor                   | Redakce SlopeReady                                                                                                                                                                      |
| Poznámka k přepracování | Redakčně upřesněno: jasnější pravidlo pro ukončení série, kratší oddíl o produktu a pole pro poznámky v plánu k vytištění. Cviky, dávkování, pauzy a pořadí týdnů zůstávají beze změny. |