

Čtyři týdny do lyžařské dovolené: tréninkový plán na dva nebo tři termíny týdně

Zařadte dva pravidelné termíny se silovými cviky a kontrolovaným pohybem. Pokud se vám do týdne vejde třetí jednotka, přidejte lehkou vytrvalost. V posledním týdnu snižte objem.

Plán v jednom odstavci

V 1. týdnu naplánujte dva silové termíny s kontrolovaným pohybem a volitelně 25–35 minut lehké vytrvalosti. Ve 2. týdnu zvyšte počet sérií hlavních cviků ze dvou na tři a závěr z jednoho na dvě kola; rozsah pohybu, zátěž a tempo zůstávají stejné. Ve 3. týdnu změňte v každé jednotce právě jednu proměnnou cviku. Ve 4. týdnu zopakujte známé varianty s menším počtem sérií. Vynechanou jednotku nedohánějte další den navíc.

Tento čtyřtýdenní plán je obecná tréninková předloha pro zdravé dospělé, kteří už znají základní silové cviky. Nezohledňuje vaše pohybové zkušenosti, aktuální celkovou zátěž, regeneraci ani osobní situaci.

Zvolte si variantu, která se vám skutečně vejde do týdne

Třetí jednotka je doplněk, ne povinný termín. Pokud už běháte, jezdíte na kole, chodíte na túry nebo trénujete nohy, započítejte tuto práci do týdne.

1 Dva termíny

Provedte jednotku A a jednotku B s odstupem několika dnů. To je úplný základ plánu.

2 Tři termíny

Mezi A a B zařadte lehkou vytrvalostní jednotku. Udržte ji v tempu, při němž dokážete mluvit, a vynechejte ji jako první, když je týden nabitý.

3 Už trénujete

Nahradte srovnatelné jednotky pro dolní část těla. Nepřidávejte tento plán automaticky k dosavadnímu tréninku.

4 Cviky jsou pro vás nové

Využijte 1. týden jako technickou zkoušku: dvě série hlavních cviků, jedno závěrečné kolo a žádná přídatná zátěž.

Co mohou přinést čtyři týdny

Za čtyři týdny si můžete nacvičit pohyby, vytvořit pravidelný rytmus a nasbírat část tréninkové práce. Nenahradí delší přípravu. Velká část obecného výzkumu silového tréninku zkoumá nejméně šest týdnů; žádný zdroj netestoval přesně tento lyžařský plán.

Čtyřtýdenní kalendář

Dny v týdnu jsou příklady pro cestu po 4. týdnu. Podle potřeby je posuňte, ale nestavte jednotku A a B na dva po sobě jdoucí dny jen proto, abyste je dohnali.

1. týden

např. úterý · čtvrtek · sobota

Termín A	Jednotka A · výchozí verze
Termín C · volitelný	25–35 min lehké známé vytrvalosti
Termín B	Jednotka B · výchozí verze
Zaměření týdne	Najděte u každého cviku variantu, kterou dokážete kontrolovat. Hlavní cviky: 2 série. Závěr: 1 kolo. Bez přídavné zátěže.

☐ A

☐ C

☐ B

Datum

Zvolené varianty / zátěž

Poznámka nebo důvod vynechání

2. týden

např. úterý · čtvrtek · sobota

Termín A	Jednotka A · standardní verze
Termín C · volitelný	30–40 min lehké známé vytrvalosti
Termín B	Jednotka B · standardní verze
Zaměření týdne	Hlavní cviky: 3 série. Závěr: 2 kola. Rozsah pohybu, zátěž i tempo zůstávají jako v 1. týdnu.

☐ A

☐ C

☐ B

Datum

Zvolené varianty / zátěž

Poznámka nebo důvod vynechání

3. týden

např. úterý · čtvrtek · sobota

Termín A	Jednotka A · jedno malé zvýšení
Termín C · volitelný	30–45 min lehké známé vytrvalosti
Termín B	Jednotka B · jedno malé zvýšení
Zaměření týdne	Zachovejte objem z 2. týdne. V A i B změňte vždy jen u jednoho cviku počet opakování, zátěž, rozsah pohybu nebo dobu výdrže.

☐ A

☐ C

☐ B

Datum

Zvolené varianty / zátěž

Poznámka nebo důvod vynechání

4. týden

Přizpůsobte termíny dni cesty a obvyklé regeneraci

Termín A	Jednotka A · 2 série
Termín C · volitelný	Volitelně lehká chůze; žádná nová vytrvalostní jednotka
Termín B	Jednotka B · 2 série nebo vynechat
Zaměření týdne	Používejte jen známé varianty. Závěr: 1 kolo. Žádné skoky, intervaly, maximální testy ani doháněcí jednotky. B vynechejte, pokud by do cesty nezůstal váš obvyklý odstup na regeneraci.

☐ A

☐ C

☐ B

Datum

Zvolené varianty / zátěž

Poznámka nebo důvod vynechání

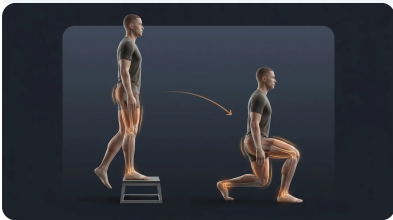
Před A a B: 6 minut bez skoků

Projděte pět kroků v klidu. Před prvním hlavním cvikem ještě udělejte zkušební sérii s menším rozsahem pohybu; nepočítá se jako pracovní série.

60 s	Svižná chůze na místě Došlapujte celým chodidlem a volně zapojte paže.
8 opakování	Dřep ke schodu Lehce se dotkněte schodu a znovu se postavte. Kolena i chodidla směřují stejným směrem.
6 na každou stranu	Mělký výpad vzad Krátkce vykročte jednou nohou dozadu a kontrolovaně se vraťte do stoje.
8 opakování	Ohyb v kyčlích Posuňte pánev dozadu, záda držte dlouhá a znovu se narovnejte.
8 opakování	Výpony na lýtkách Plynule zvedněte obě paty a úplně je spusťte.

Jednotka A: silové cviky s kontrolovaným pohybem

Dokončete všechny série jednoho cviku, než přejdete k dalšímu. Hlavní cviky zařadte na začátek, dokud máte svěží rovnováhu i soustředění. Sérii ukončete dřív, než se viditelně zhorší poloha, rozsah pohybu, tempo nebo rovnováha.

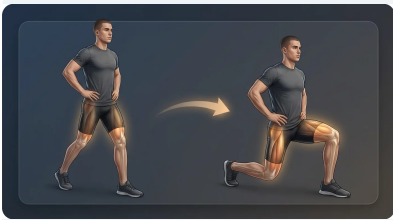


Cvik 1

Excentrický sestup ze schodu

Rozsah	1./4. týden: 2 × 6 na každou stranu · 2./3. týden: 3 × 6 · spouštění 3 s
Pauza	60–75 sekund po obou stranách.

Dbejte na: Stůjte celým chodidlem na schodu. Volnou patu spouštějte tři sekundy a kontrolovaně se znovu vytlačte nahoru. Pánev i stojné chodidlo držte klidně.
Snazší varianta: Použijte nižší schod, lehce se přidržte nebo zmenšete rozsah.

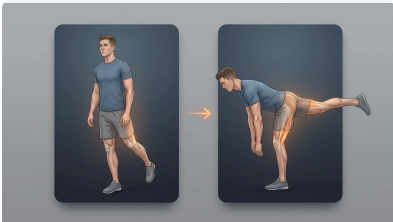


Cvik 2

Výpad vpřed

Rozsah	1./4. týden: 2 × 8 na každou stranu · 2./3. týden: 3 × 8
Pauza	60–75 sekund po obou stranách.

Dbejte na: Vykročte dostatečně daleko, klidně se spusťte a vraťte se přes celé přední chodidlo. Koleno i špičky směřují stejným směrem.
Snazší varianta: Zůstaňte v rozkročném postoji, přidržte se a pohybujte se jen nahoru a dolů.



Cvik 3

Rumunský mrtvý tah na jedné noze

Rozsah	1./4. týden: 2 × 8 na každou stranu · 2./3. týden: 3 × 8
Pauza	60–75 sekund po obou stranách.

Dbejte na: Posuňte pánev dozadu a volnou nohu ved'te dozadu. Skončete dřív, než se vychýlí záda nebo pánev. Stojné koleno zůstává lehce pokrčené.
Snazší varianta: Jednou rukou se dotkněte stěny nebo za sebou opřete špičku volné nohy o zem.

Jednotka A: silové cviky s kontrolovaným pohybem



Cvik 4

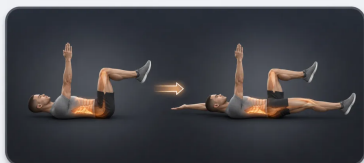
Výpony na lýtkách

Rozsah 2 × 12 opakování

Pauza 45 sekund.

Dbejte na: Plynule zvedněte obě paty, nahoře krátce vydržte a úplně je spusťte. Hlezna se nevyklánějí ven.

Snazší varianta: Přidržte se stěny a zmenšete výšku pohybu.



Cvik 5

Dead bug

Rozsah 2 × 6 na každou stranu

Pauza 45 sekund.

Dbejte na: Bedra držte klidně na zemi. Pomalu natahujte paži a opačnou nohu a dál dýchejte. Pohyb ukončete, než se záda odlepí od podlahy.

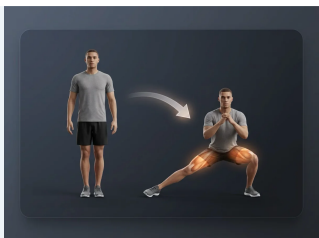
Snazší varianta: Dotýkejte se země jen patou nebo nejprve pohybujte jen nohama.

Sérii ukončete, když se opakování rozpadá

Sérii ukončete dříve, než se viditelně zhorší poloha, rozsah pohybu, tempo nebo rovnováha, případně než přestanete volně dýchat. Zkraťte rozsah, použijte snazší variantu nebo blok ukončete. Toto pravidlo popisuje pouze kvalitu provedení a nehodnotí bolest, zranění ani zdravotní příznaky.

Jednotka B: boční kontrola a silová vytrvalost

I zde zařadte tři koordinačně náročnější cviky na začátek. Boční kroky a výdrž ve dřepu u stěny tvoří krátký závěr, ne začátek jednotky.



Cvik 1

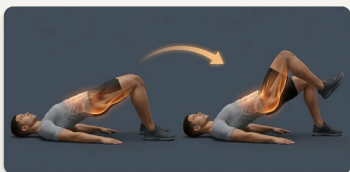
Boční výpad

Rozsah 1./4. týden: 2 × 8 na každou stranu · 2./3. týden: 3 × 8

Pauza 60 sekund po obou stranách.

Dbejte na: Posuňte pánev dozadu nad jednu nohu, zatímco druhé chodidlo zůstává na zemi. Přes celé pracovní chodidlo se vytlačte zpět do středu.

Snazší varianta: Zmenšete krok i hloubku nebo se přidržíte pevné opory.



Cvik 2

Pochodování v mostu

Rozsah 1./4. týden: 2 × 8 na každou stranu · 2./3. týden: 3 × 8

Pauza 60 sekund.

Dbejte na: Zvedněte pánev. Jedno chodidlo odlepte jen tolik, aby pánev neklesla ani se nenaklonila do strany. Střídejte pomalu.

Snazší varianta: Nechte obě chodidla na zemi a udělejte 10 běžných mostů.



Cvik 3

Stoj na jedné noze s rotací trupu

Rozsah 1./4. týden: 2 série · 2./3. týden: 3 série · na každou stojnou nohu 5 otočení doprava a doleva

Pauza 45 sekund po obou nohách.

Dbejte na: Stojné koleno lehce pokrčte. Pomalu otáčejte hrudník a po každém otočení se vraťte do středu. Koleno i chodidlo dál směřují stejným směrem.

Snazší varianta: Jedním prstem se dotýkejte stěny a zmenšete rozsah otočení.

Jednotka B: boční kontrola a silová vytrvalost



Cvik 4

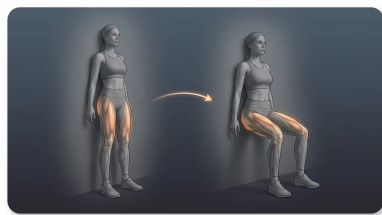
Boční kroky v polodřepu

Rozsah 1./4. týden: 1 kolo · 2./3. týden: 2 kola · 8 kroků na každou stranu

Pauza 30 sekund, poté přejděte k výdrži ve dřepu u stěny.

Dbejte na: Zůstaňte v mělkém dřepu. Chodidla pokládejte kontrolovaně a kolena i špičky držte ve stejném směru.

Snazší varianta: Postavte se výš a dělejte menší kroky.



Cvik 5

Výdrž ve dřepu u stěny

Rozsah 1./4. týden: 1 × 20–40 s · 2./3. týden: 2 × 20–40 s

Pauza 75 sekund; poté začíná druhé kolo.

Dbejte na: Zvolte výšku, v níž chodidla i kolena zůstávají klidná a dál dýcháte. Výdrž ukončete dřív, než se budete muset opřít rukama.

Snazší varianta: Sjedzte po stěně méně hluboko nebo vydržte 15–20 sekund.

Termín C: lehká vytrvalost zůstává lehká

Vyberte si pohyb, který už znáte: jízdu na kole, svižnou chůzi, turistiku, veslování nebo běh, pokud už běh patří do vašeho tréninku. Měli byste dokázat mluvit celými větami. Pokud zvládnete jen krátké úseky slov, snižte tempo nebo odpor. Plán záměrně neobsahuje zónu tepové frekvence ani intervaly.

3. týden: jedna proměnná na jednotku

Počet sérií zůstává stejný jako ve 2. týdnu. V jednotce A vyberte přesně jeden hlavní cvik a v jednotce B přesně jeden cvik, u nichž provedete malou změnu. Ostatní zůstává stejné.

1 Přidejte jedno opakování

U jednoho cviku přidejte jedno opakování na každou stranu, aniž byste měnili ostatní cviky.

2 Přidejte malou zátěž

U jednoho kontrolovaného cviku použijte lehký batoh nebo malé jednoruční činky. Počet sérií i opakování zůstává stejný.

3 Zvětšete rozsah pohybu

Výšku schodu nebo hloubku zvětšete jen tolik, aby pánev, koleno i chodidlo zůstaly klidné.

4 Vydržte o pět sekund déle

Prodlužte jen výdrž ve dřepu u stěny. Pohyb stále končí před ztrátou polohy.

Když termín vynecháte

Kalendář musí fungovat i po nabitém týdnu. Postupujte proto v tomto pořadí:

1 Nezdvoujte

A ani B nedohánějte druhý den navíc, pokud by po sobě následovaly dva silové termíny.

2 Nejprve vynechejte volitelný termín

Vynechejte termín C a další silovou jednotku zachovejte v plánovaném pořadí.

3 Nehustěte plán

Pokud do cesty zbývá jen několik dní, vynechaný termín propadá. Nevměštnávejte ho do 4. týdne.

4 Zachovejte si poznámku

Poznamenejte si, který termín vypadl. To je užitečnější než zpětně upravovat kalendář tak, aby vypadal lépe.

Započítejte i ostatní trénink

Běh, jízda na kole, horské túry, kolektivní sport i další trénink nohou zatěžují stejný týden. Pokud už děláte dvě jednotky pro dolní část těla, nahraďte je A a B nebo zachovejte svůj známý program. Nepřidávejte tento plán automaticky navrch. Individuální úprava může znamenat i to, že z této předlohy převezmete méně.

4. týden: přijďte s jistotou, netestujte kondici

Zopakujte známé pohyby se dvěma sériemi hlavních cviků a jedním závěrečným kolem. Nepřidávejte žádný nový cvik, sérii skoků ani intervalový test. Pokud by druhý silový termín vytlačil váš obvyklý odstup na regeneraci před cestou, vynechejte ho. Čtvrtý týden je záměrně lehčí. Tento objem jsme zvolili pro tento plán; výzkum snižování tréninku sledoval jiné sportovce a jiné programy.

Co zdroje podporují a co zůstává plánovacím rozhodnutím

- Výzkum alpského lyžování popisuje opakovanou práci dolních končetin spolu s průběžnou technickou kontrolou. Přehled se týká převážně závodního lyžování; malá studie Kollera a kolegů zkoumala 24 zdravých a zdatných rekreačních lyžařů po čtyřech hodinách lyžování. [1] [2]
- Přehled ACSM podporuje progresivní silový trénink pro sílu, místní svalovou vytrvalost, rovnováhu a tělesné fungování zdravých dospělých. Zahnuté intervence trvaly nejméně šest týdnů. Nepotvrzuje proto ani úplnou čtyřtýdenní přípravu, ani tento přesný plán. [3]
- Sílu a vytrvalost lze kombinovat v jednom programu, ale z toho neplyne univerzální pořadí jednotek v týdnu. Trénink až do okamžitého svalového selhání není nutným standardem. Výzkum rozcvičení podporuje přípravný pohyb, ale netestuje těchto šest minut. [4] [5] [6]
- Žádný zdroj netestuje tento kalendář, obě jednotky, počet opakování, pauzy, progresi, pravidla pro vynechané termíny ani snížení ve 4. týdnu. Přímé potvrzení pro ně neposkytuje ani výzkum snižování tréninku u závodních sportovců ani výběr cviků Suva. Tyto části jsou redakčním návrhem programu. [7] [8]

Proberte změny s AI Coachem

Ve SlopeReady se můžete AI Coache zeptat, jak tato předloha zapadá do vašeho uloženého plánu. Jako kontext může využít váš profil, potvrzený plán, poslední souhrny tréninků a dostupné signály regenerace z Apple Health.

Kouč může navrhnout přesun nebo zkrácení termínu či nahrazení cviku z katalogu. Trvalou změnu uvidíte před potvrzením. Kouč nesleduje vaše provedení a zná jen kontext dostupný v aplikaci.

SlopeReady analyzuje a podporuje plánování pomocí dat z Apple Health, která mu zpřístupníte. Aplikace do Apple Health nic nezapisuje, nespouští živou tréninkovou relaci a nezaznamenává tréninky, živou tepovou frekvenci ani GPS trasy.

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

Zdroje

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

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

3. [American College of Sports Medicine \(2026\): silový trénink zdravých dospělých](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41843416/

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

5. [Huiberts et al. \(2024\): kombinovaný silový a vytrvalostní trénink](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37847373/

6. [Fradkin, Zazryn a Smoliga \(2010\): rozcvičení a tělesný výkon](#)
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19996770/

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

8. [Suva: kondiční cviky pro zimní sporty](#)
suva.ch · Wintersport-Fitness

9. [Podmínky používání SlopeReady](#)
slopeready.app/terms.html

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

Aktualizováno	2026-08-13
Autor	Redakce SlopeReady
Poznámka k přepracování	Upraveno 13. srpna 2026: kalendář na čtyři týdny, jasná progrese ve 2. týdnu, pravidlo ukončení série podle viditelných změn, odkaz pro výběr cviků a větší pole v PDF.