

Základní plán přípravy na lyže: 2–3 tréninky týdně

Obecný materiál k vytištění se silou, vytrvalostí, regenerací a jasnými omezeními

Tento týden je obecným příkladem uspořádání tréninku, nikoli individuálním programem. Nezohledňuje bolest, zdravotní omezení, tréninkové zkušenosti, další zátěž ani regeneraci.

Týden se třemi tréninky

Den	Trénink	Délka	Účel
Po	Síla A	35-45 min	Nohy, zadní řetězec, lýtka, trup
St	Lehká vytrvalost	40-60 min	Rovnoměrné tempo umožňující mluvit
So	Síla B	35-45 min	Boční část kyčlí, rovnováha, horní záda
Ostatní dny	Odpočinek / chůze	20-40 min	Regenerace bez další povinné jednotky

Co budete potřebovat

Podložku a pevnou stěnu nebo opěradlo židle. Tento plán nepoužívá přídatnou zátěž.

Pokud máte jen dva tréninky

Úterý: kompletní síla A. Sobota: 2 série každého cviku síly B a poté 20-25 minut lehké jízdy na kole, běhu nebo svižné chůze.

Proč tato struktura

Síla a vytrvalost tvoří obecný základ; lyžování vyžaduje také práci nohou, rovnováhu a řízení pohybu. ACSM, Huiberts, Turnbull, Koller a Suva netestovali tuto přesnou sestavu ani dávkování.

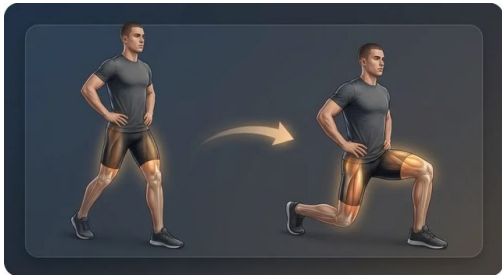
Před silovým tréninkem

Pohybujte se 5–8 minut lehce. Poté u každého z prvních dvou cviků proveďte jednu zkušební sérii v menším rozsahu. Nezapočítává se do 3 pracovních sérií.

Přístupná verze

Pro čtečku obrazovky použijte úplný článek HTML: slopeready.app/cs/learn/two-three-sessions-per-week.html

Síla A



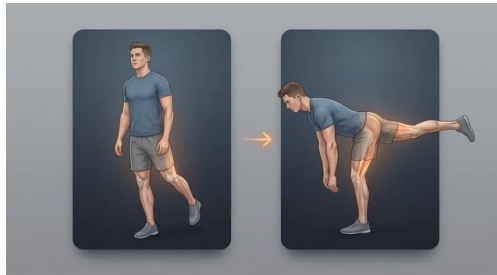
Výpad vpřed

Objem: 3 × 10 na každou stranu

Pauza: 60 s

Hlavní úkol: Napřímení kolena a práce kyčlí

Technika: Klesejte kontrolovaně a přední koleno ved'te ve směru prstů.



Rumunský mrtvý tah na jedné noze

Objem: 3 × 10 na každou stranu

Pauza: 60 s

Hlavní úkol: Napřímení kyčle a kontrola na jedné noze

Technika: Předkloňte se z kyčle; oporu použijte dříve, než zakulatíte záda.



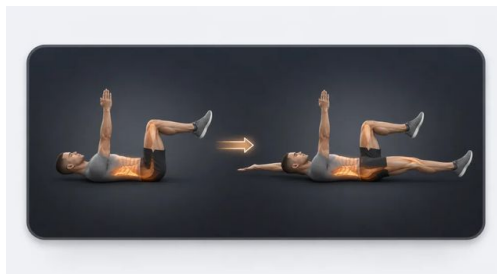
Výpony na špičky

Objem: 3 × 15

Pauza: 45 s

Hlavní úkol: Síla lýtek a kontrola hlezenního kloubu

Technika: Zvedněte se, krátce zastavte a pomalu klesejte bez vybočení kotníků.



Mrtvý brouk

Objem: 3 × 8 na každou stranu

Pauza: 45 s

Hlavní úkol: Kontrola trupu při pohybu končetin

Technika: Zkrat'te pohyb dříve, než se bedra zvednou od podložky.

Lehká vytrvalost

Vyberte známou aktivitu. Jed'te 40-60 minut na kole nebo 30-45 minut lehce běžte, pokud již běháte bez obtíží. Měli byste zvládnout celé věty.

Síla B



Boční chůze v podřepu

Objem: 3 × 15 kroků celkem

Pauza: 45 s

Hlavní úkol: Boční kontrola nohou

Technika: Udělejte 8 kroků jedním směrem a 7 zpět; příště směr začátku obraťte.



Most se zvedáním nohou

Objem: 3 × 10 na každou stranu

Pauza: 60 s

Hlavní úkol: Napřímení kyčlí a stabilita pánve

Technika: Zvedněte chodidlo jen tehdy, když pánev zůstává vodorovně.



Rovnováha na jedné noze s rotací

Objem: 3 × 10 na každé stejné noze

Pauza: 45 s

Hlavní úkol: Rovnováha s kontrolovaným otočením

Technika: Na každé stejné noze se otočte 5krát doleva a 5krát doprava.



Y–W vleže na břiše

Objem: 3 × 10 úplných sekvencí Y–W

Pauza: 45 s

Hlavní úkol: Kontrola lopatek a horní část zad

Technika: Přejděte z Y do W a zpět bez zvedání ramen a hrudníku.

Regenerace

Odpočinek je platná volba. Pokud vám lehký pohyb prospívá, přidejte 20-40 minut chůze nebo 3-6 minut jemné mobility. Nevytvářejte z toho další těžký trénink.

Upravte plán s AI koučem SlopeReady

Kouč může pro návrh změny využít váš profil, uložený plán, nedávné tréninky a dostupné údaje o regeneraci z Apple Health. Trvalou změnu před použitím potvrdíte. Kouč nevidí techniku, bolest, usazení bot, chybějící údaje ani váš úplný zdravotní stav.

Přestat a vyhledat pomoc

Cvik ukončete a obraťte se na lékaře: Přestaňte při akutní nebo kloubní bolesti, necitlivosti, opakované slabosti či jiných neobvyklých příznacích. Lékař může posoudit příznaky a vhodnou zátěž. Přetrvávající bolest nebo návrat řešte s fyzioterapeutem a technikou s trenérem po vyloučení zdravotních příčin.

Okamžitě volejte místní tísňovou linku: Při náhlé nebo přetrvávající bolesti či tlaku na hrudi, výrazné dušnosti, mdlobě, zmatenosti nebo pokud nedostatek vzduchu znemožňuje normálně mluvit. Zdroje: American Heart Association a MedlinePlus.