

Tréninkový a stravovací plán

Tréninkový plán (4x týdně, ve fitku)

Den 1 – Horní část těla: Push (prsá, ramena, tricepsy)

- Bench press – 4×6–8
- Tlaky s jednoručkami na šikmé lavici – 3×8–10
- Tlaky na ramena – 3×8–10
- Upazování – 3×12–15
- Tricepsové stahování – 3×10–12
- + 15–20 min kardio (eliptický trenažér, chůze do kopce)

Den 2 – Spodní část těla + břicho

- Rumunský mrtvý tah – 4×8
- Hip thrusty – 4×10
- Leg press – 3×10–12 (ne hluboko)
- Zakopávání – 3×12
- Lýtka – 3×15
- Plank + cable crunches – 3×15
- + 10–15 min kardio (rotoped)

Den 3 – Volno nebo chůze 30–40 min

Den 4 – Horní část těla: Pull (záda, bicepsy)

- Přitahy činky – 4×8
- Přitahy na stroji nebo TRX – 3×10–12
- Pullover – 3×12

Tréninkový a stravovací plán

- Bicepsový zdvih - 3×10
- Kladivové zdvihy - 3×12
- + 15-20 min kardio

Den 5 - Spodní část těla + core

- Hip thrusty - 4×12
- Výpady s oporou - 3×10
- Step-upy - 3×10
- Zakopávání - 3×12-15
- Ab wheel nebo visy - 3×15
- + 15-20 min kardio

Víkend - Volno nebo aktivní regenerace (procházka, sauna, stretching)

Tréninkový a stravovací plán

Ukázkový jídelníček (cca 1850 kcal)

Snídaně:

- 2 vejce + 1 bílek (míchaná vejce)
- 50 g ovesných vloček
- 150 g bílého jogurtu (např. skyr)
- 1/2 banánu nebo hrst borůvek
- lžička chia semínek

Svačina:

- 150 g nízkotučného tvarohu
- 1/2 jablka
- 10 g ořechů
- skořice

Oběd:

- 120 g kuřecích prsou
- 60 g rýže (suchá váha)
- 200 g zeleniny
- 1 lžíce olivového oleje

Svačina 2:

- 1 odměrka proteinu
- 1 banán nebo borůvky
- voda nebo rostlinné mléko

Tréninkový a stravovací plán

Večeře:

- 120 g lososa
- 150 g vařených brambor nebo batátů
- salát (rukola, okurka, rajče)

Bonus:

- Kostka hořké čokolády nebo proteinové latté

Denní příjem: cca 1850 kcal (130 g bílkovin, 55–65 g tuků, 150–180 g sacharidů)