

Úvod k programu

Vítej u 8týdenního tréninkového programu, který kombinuje plyometrii, balistiku, silový trénink, sprinty, běhy a kondiční tréninky.

Cílem tohoto programu je rozvoj síly, výbušnosti, rychlosti, kondice a celkové fyzické připravenosti.

Trénink je postaven na střídání různých typů zatížení, aby bylo dosaženo komplexního rozvoje a zároveň byla zachována pestrost a motivace.

Tento program je zlomek ukázky toho, co dostávají moji klienti v rámci online coachingu – od začátečníků po zkušené sportovce, od běžců po příslušníky ozbrojených složek.

V plném online coachingu dostaneš:

- Plně individualizované tréninky podle cíle, vybavení a časových možností.
- Průběžné úpravy podle pokroku.
- Analýzu techniky a detailní zpětnou vazbu z každého týdne.
- Pravidelnou konzultaci.

Poznámka pro čtenáře

Tento plán je generický tréninkový program na 8 týdnů a není individualizovaný.

Není navržen pro konkrétní sportovní specializaci, ale jako všestranný základ pro širokou skupinu cvičenců.

V programu záměrně nenajdeš vzpěračské cviky ani nadměrné množství plyometrie či velmi technicky náročné prvky – důvodem je bezpečnost a snaha, aby byl trénink proveditelný pro většinu lidí se základní technikou hlavních cviků.

Jak si rozvrhnout tréninkové dny

- Pondělí – Trénink A – Plyometrie + Balistika + Fullbody Síla
- Úterý – Trénink B – Sprint drilly, akcelerace, sprinty
- Středa – Trénink C – Metcon (~30 min)
- Čtvrtek – Volno
- Pátek – Trénink D – Plyometrie + Balistika + Fullbody Síla
- Sobota – Trénink E – Intervalový běh + Tempo běh
- Neděle – Volno

Důležité upozornění

Tento tréninkový program není určen pro:

- osoby s akutními nebo chronickými problémy kotníků, kolen, kyčlí, zad či ramen,
- osoby po úrazu nebo operaci bez konzultace s lékařem,
- lidi, kteří nemají zvládnutou správnou techniku základních silových pohybů (dřep, hip hinge, tlak nad hlavu, tlak na lavičce, mrtvý tah),
- úplné začátečníky bez předchozí tréninkové praxe.

Pokud si nejsi jistý/á svou technikou nebo zdravotním stavem, doporučuji nejprve pracovat pod dohledem zkušeného trenéra a až poté nasadit tento program.

Týden 1

Trénink A – Plyometrie + Balistika + Fullbody Síla

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Box Jump (jump up, step down)	—	4×5	6–7	Explozivní	90 s
KB Swing (dvouruční)	—	4×8	6–7	Explozivní	90 s
Trap Bar Deadlift	2×5	4×6	7	2010	2–3 min
DB Bench Press	2×8	4×8	7	3010	2 min
Bulgarian Split Squat	—	3×10/strana	7	2020	90 s
Pull-up / Band Assisted Pull-up	—	3×6–8	7	2011	2 min
Plank Shoulder Tap	—	3×20 s	—	—	60 s

Trénink B – Sprint drilly + Akcelerace + Sprinty

Cvik	Série × vzdálenost/čas	RPE	Tempo	Pauza
A-Skip	4×20 m	6	Rytmicky	Chůze zpět
B-Skip	4×20 m	6	Rytmicky	Chůze zpět
High Knees	4×15 m	6	Rychlé	Chůze zpět
Akcelerace 10 m	6×10 m	7	Maximální	60–90 s
Sprint 20 m	6×20 m	8	Maximální	90–120 s
Side Plank	3×20 s/strana	—	—	60 s

Trénink C – Metcon (~30 min)

Formát: 5 kol na čas (pracuj rychle, ale technicky správně)

Cvik	Opakování
KB Goblet Squat	12
Push-up	12
KB Swing	12
Jumping Lunge	12/strana
Sit-up	15
Pauza: Odpočívej jen tolik, aby sis udržel tempo.	

Trénink D – Plyometrie + Balistika + Fullbody Síla

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Broad Jump	—	4×4	6–7	Explozivní	90 s
Medball Overhead Throw	—	4×6	6–7	Explozivní	90 s
Front Squat	2×5	4×6	7	2010	2–3 min
Overhead Press (osa)	2×6	4×8	7	3010	2 min
Barbell RDL	1×8	3×10	7	2021	2 min
Chin-up (supinovaný úchop)	—	3×6–8	7	2011	2 min
Dead Bug	—	3×10/strana	—	—	60 s

Trénink E – Interval běh + Tempo běh (~30 min)

Cvik	Série × vzdálenost/čas	RPE	Pauza
Interval běh 200 m	6×200 m	7–8	90 s
Tempo běh	12–15 min souvisle	6	—

Týden 2**Trénink A – Plyometrie + Balistika + Fullbody Síla**

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Lateral Bound	—	4×6/strana	6–7	Explozivní	90 s
KB Push Press (dvouruční)	—	4×6	6–7	Explozivní	90 s
Trap Bar Deadlift	2×5	5×5	7–8	2010	2–3 min
DB Bench Press (neutrální úchop)	2×8	4×8	7	3010	2 min
Step-up (vyšší box)	—	3×10/strana	7	2020	90 s
Pull-up (s přidanou zátěží nebo pomalým negativem)	—	3×6–8	7	2011	2 min
Side Plank with Hip Lift	—	3×20 s/strana	—	—	60 s

Trénink B – Sprint drilly + Akcelrace + Sprinty

Cvik	Série × vzdálenost/čas	RPE	Tempo	Pauza
A-Skip	4×25 m	6	Rytmicky	Chůze zpět
Carioca	4×20 m	6	Plynule	Chůze zpět
Butt Kick	4×20 m	6	Rytmicky	Chůze zpět
Akcelrace 15 m	6×15 m	7	Maximální	60–90 s
Sprint 25 m	6×25 m	8	Maximální	90–120 s
Palloy Press	3×10/strana	—	—	60 s

Trénink C – Metcon (~30 min)

Formát: 4 kola EMOM (Every Minute On the Minute) – cvič vždy na začátku minuty, zbytek je odpočinek.

Minuta	Cvik	Opakování
1	KB Goblet Squat	12
2	Push-up to Shoulder Tap	10+10
3	KB Swing	12
4	Jumping Lunge	10/strana
5	Sit-up	15

Trénink D – Plyometrie + Balistika + Fullbody Síla

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Depth Jump (nízká výška)	—	4×4	6–7	Explozivní	90 s
Medball Scoop Throw (z podřepu vpřed)	—	4×6	6–7	Explozivní	90 s
Front Squat	2×5	5×5	7–8	2010	2–3 min
Overhead Press (osa)	2×6	4×8	7	3010	2 min
Barbell RDL	1×8	3×10	7	2021	2 min
Chin-up (supinovaný úchop, pomalý negativ)	—	3×6–8	7	2011	2 min
Dead Bug	—	3×10/strana	—	—	60 s

Trénink E – Interval běh + Tempo běh (~30 min)

Cvik	Série × vzdálenost/čas	RPE	Pauza
Interval běh 250 m	6×250 m	7–8	90 s
Tempo běh	14–16 min souvisle	6	—

Týden 3**Trénink A – Plyometrie + Balistika + Fullbody Síla**

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Broad Jump (max. vzdálenost)	—	5×4	7	Explozivní	90 s
KB Snatch (střídavě)	—	5×5/strana	7	Explozivní	90 s
Trap Bar Deadlift (pauza pod koleny)	2×4	4×4	8	2110	2 – 3 min
Incline DB Bench Press	2×6	4×8	7–8	3010	2 min
Step-up (čelní držení osy)	—	3×8/strana	7–8	3020	90 s
Pull-up (přidaná zátěž)	—	3×5–6	8	2011	2 – 3 min
Side Plank Reach Through	—	3×8/strana	—	—	60 s

Trénink B – Sprint drilly + Akcelpace + Srinty

Cvik	Série × vzdálenost/čas	RPE	Tempo	Pauza
A-Skip	3×25 m	6	Rytmicky	Chůze zpět
Lateral Shuffle	3×20 m	6	Rytmicky	Chůze zpět
High Knees	3×20 m	6	Rytmicky	Chůze zpět
Akcelpace 20 m	6×20 m	7	Maximální	60–90 s
Sprint 30 m	5×30 m	8	Maximální	90–120 s
Hollow Hold	3×25 s	—	—	60 s

Trénink C – Metcon (~30 min)

Formát: 20 min AMRAP (As Many Rounds As Possible)

Cvik	Opakování
KB Deadlift	10
Push Press	10
Jumping Lunge	10/strana
Sit-up	15
Medball Slam	10

Trénink D – Plyometrie + Balistika + Fullbody Síla

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Depth Jump to Broad Jump	—	5×3	7	Explozivní	90 s
Medball Rotational Throw (ze stoje)	—	5×5/strana	7	Explozivní	90 s
Front Squat (pauza dole)	2×4	4×4	8	2110	2–3 min
Overhead Press (osa, pauza dole)	2×6	4×8	7–8	3110	2 min
Barbell RDL (pauza pod koleny)	1×8	3×8	8	2121	2 min
Chin-up (supinovaný úchop, přidaná zátěž)	—	3×5–6	8	2011	2–3 min
Dead Bug s kotoučem	—	3×8/strana	—	—	60 s

Trénink E – Interval běh + Tempo běh (~30 min)

Cvik	Série × vzdálenost/čas	RPE	Pauza
Interval běh 300 m	6×300 m	7–8	90–120 s
Tempo běh	15–18 min souvisle	6	—

Týden 4 – Deload

Trénink A – Plyometrie + Balistika + Fullbody Síla

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Box Jump	—	3×4	5–6	Explozivní	90 s
KB Swing (lehčí)	—	3×8	5–6	Explozivní	90 s
Trap Bar Deadlift	2×4	2×4	6	2010	2–3 min
DB Bench Press	2×6	2×8	6	3010	2 min
Bulgarian Split Squat	—	2×8/strana	6	2020	90 s
Pull-up / Band Assisted Pull-up	—	2×5	6	2011	2 min
Plank Shoulder Tap	—	2×15 s	—	—	60 s

Trénink B – Sprint drilly + Akcelpace + Sprinty

Cvik	Série × vzdálenost/čas	RPE	Tempo	Pauza
A-Skip	2×20 m	5–6	Rytmicky	Chůze zpět
Butt Kick	2×20 m	5–6	Rytmicky	Chůze zpět
Akcelpace 10 m	4×10 m	6	Plynulé	90 s
Sprint 15 m	4×15 m	6–7	Rychlé	90–120 s
Side Plank	2×15 s/strana	—	—	60 s

Trénink C – Metcon (~20 min)

Formát: 3 kola na čas

Cvik	Opakování
KB Goblet Squat	10
Push-up	10
KB Swing	10
Jumping Lunge	8/strana
Sit-up	12

Trénink D – Plyometrie + Balistika + Fullbody Síla

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Broad Jump	—	3×3	5–6	Explozivní	90 s
Medball Overhead Throw	—	3×5	5–6	Explozivní	90 s
Front Squat	2×4	2×4	6	2010	2–3 min
Overhead Press (osa)	2×6	2×8	6	3010	2 min
Barbell RDL	1×8	2×8	6	2021	2 min
Chin-up (supinovaný úchop)	—	2×5	6	2011	2 min
Dead Bug	—	2×8/strana	—	—	60 s

Trénink E – Interval běh + Tempo běh (~25 min)

Cvik	Série × vzdálenost/čas	RPE	Pauza
Interval běh 200 m	4×200 m	6–7	90–120 s
Tempo běh	10–12 min souvisle	6	—

Týden 5**Trénink A – Plyometrie + Balistika + Fullbody Síla**

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Depth Jump (střední výška)	—	5×4	7	Explozivní	90 s
KB Clean (střídavě)	—	5×5/strana	7	Explozivní	90 s
Barbell Back Squat	2×5	4×6	7–8	2010	2–3 min
Incline DB Bench Press	2×6	4×8	7	3010	2 min
Barbell Hip Thrust	1×8	3×10	7–8	2021	2 min
Pull-up (přidaná zátěž)	—	3×6–8	7–8	2011	2–3 min
Hollow Hold	—	3×20 s	—	—	60 s

Trénink B – Sprint drillly + Akcelerace + Sprinty

Cvik	Série × vzdálenost/čas	RPE	Tempo	Pauza
A-Skip	4×25 m	6	Rytmicky	Chůze zpět
Carioca	4×20 m	6	Plynule	Chůze zpět
High Knees	4×20 m	6	Rytmicky	Chůze zpět
Akcelerace 20 m	6×20 m	7	Maximální	60–90 s
Sprint 30 m	6×30 m	8	Maximální	90–120 s
Side Plank Reach Through	3×8/strana	—	—	60 s

Trénink C – Metcon (~30 min)

Formát: 6 kol – 40 s práce / 20 s pauza na stanovišti

Cvik
KB Front Squat
Push-up to Shoulder Tap
KB Swing
Jump Lunge
Russian Twist
Assault Bike / Rowing Machine

Trénink D – Plyometrie + Balistika + Fullbody Síla

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Lateral Bound to Vertical Jump	—	5×4/strana	7	Explozivní	90 s
Medball Chest Pass (ze sedu na zemi)	—	5×6	7	Explozivní	90 s
Trap Bar Deadlift	2×5	4×6	7–8	2010	2–3 min
Overhead Press (osa)	2×6	4×8	7	3010	2 min
Walking Lunge (s jednoručkami)	—	3×10/strana	7	2020	90 s
Chin-up (supinovaný úchop)	—	3×6–8	7–8	2011	2–3 min
Dead Bug	—	3×10/strana	—	—	60 s

Trénink E – Interval běh + Tempo běh (~30 min)

Cvik	Série × vzdálenost/čas	RPE	Pauza
Interval běh 300 m	6×300 m	7–8	90–120 s
Tempo běh	16–18 min souvisle	6	—

Týden 6**Trénink A – Plyometrie + Balistika + Fullbody Síla**

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Skater Jump (přeskok do strany s dopadem na 1 nohu)	—	5×5/strana	7	Explozivní	90 s
KB Push Press (jednoruční, střídavě)	—	5×5/strana	7	Explozivní	90 s
Barbell Back Squat (pauza 2 s dole)	2×4	4×5	8	2110	2–3 min
Flat Barbell Bench Press	2×5	4×6	8	3010	2–3 min
Romanian Deadlift	1×8	3×8	8	2021	2 min
Pull-up (s přidanou zátěží)	—	3×5–6	8	2011	2–3 min
Side Plank with Hip Lift	—	3×20 s/strana	—	—	60 s

Trénink B – Sprint drilly + Akcelrace + Sprinty

Cvik	Série × vzdálenost/čas	RPE	Tempo	Pauza
A-Skip	3×25 m	6	Rytmicky	Chůze zpět
Lateral Shuffle	3×25 m	6	Plynule	Chůze zpět
Butt Kick	3×25 m	6	Rytmicky	Chůze zpět
Akcelrace 25 m	6×25 m	7	Maximální	60–90 s
Sprint 35 m	5×35 m	8	Maximální	90–120 s
Pallof Press	3×8/strana	—	—	60 s

Trénink C – Metcon (~30 min)

Formát: Ladder 1–10 (navyšuješ opakování každé kolo, cíl je co nejrychleji)

Cvik
KB Goblet Squat
Push Press
Jumping Lunge (celkem)
Sit-up

Trénink D – Plyometrie + Balistika + Fullbody Síla

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Depth Jump to Broad Jump	—	5×3	7	Explozivní	90 s
Medball Rotational Throw (výpad vpřed)	—	5×5/strana	7	Explozivní	90 s
Trap Bar Deadlift (pauza pod koleny)	2×4	4×4	8	2110	2–3 min
Overhead Press (osa)	2×5	4×6	8	3010	2–3 min
Walking Lunge (čelní držení KB)	—	3×10/strana	8	2020	90 s
Chin-up (supinovaný úchop)	—	3×5–6	8	2011	2–3 min
Dead Bug	—	3×8/strana	—	—	60 s

Trénink E – Interval běh + Tempo běh (~30 min)

Cvik	Série × vzdálenost/čas	RPE	Pauza
Interval běh 350 m	6×350 m	7–8	90–120 s
Tempo běh	18–20 min souvisle	6	—

Týden 7**Trénink A – Plyometrie + Balistika + Fullbody Síla**

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Depth Jump (vyšší box)	—	4×3	8	Explozivní	90–120 s
KB Snatch (jednoruční, střídavě)	—	4×4/strana	8	Explozivní	90 s
Barbell Back Squat	2×4	4×4	8–8,5	2010	3 min
Incline Barbell Bench Press	2×4	4×5	8–8,5	3010	3 min
Barbell Hip Thrust (pauza nahoře 2 s)	1×6	3×8	8	2022	2 min
Pull-up (přidaná zátěž)	—	3×4–6	8	2011	2–3 min
Side Plank Reach Through	—	3×6/strana	—	—	60 s

Trénink B – Sprint drilly + Akceleraace + Sprinty

Cvik	Série × vzdálenost/čas	RPE	Tempo	Pauza
A-Skip	3×20 m	6	Rytmicky	Chůze zpět
High Knees	3×20 m	6	Rytmicky	Chůze zpět
Akceleraace 15 m	6×15 m	8	Maximální	90 s
Sprint 20 m	6×20 m	9	Maximální	120 s
Hollow Hold to V-up	3×8	—	—	60 s

Trénink C – Metcon (~25 min)

Formát: 10–1 Countdown (začínáš na 10 opakování, každý další set -1, cíl je dokončit co nejrychleji)

Cvik
KB Front Squat
Push Press
Jump Lunge (celkem)
Sit-up

Trénink D – Plyometrie + Balistika + Fullbody Síla

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Depth Jump to Broad Jump	—	4×3	8	Explozivní	90 - 120s
Medball Rotational Throw (explozivně z výpadu)	—	4×4/strana	8	Explozivní	90 s
Trap Bar Deadlift (pauza pod koleny)	2×3	4×3	8–8,5	2110	3 min
Overhead Press (osa, těžší)	2×4	4×5	8	3010	2 – 3 min
Walking Lunge (těžší zátěž)	—	3×8/strana	8	2020	90 s
Chin-up (supinovaný úchop, přidaná zátěž)	—	3×4–6	8	2011	2 – 3 min
Dead Bug s kotoučem	—	3×6/strana	—	—	60 s

Trénink E – Interval běh + Tempo běh (~28 min)

Cvik	Série × vzdálenost/čas	RPE	Pauza
Interval běh 400 m	5×400 m	8	120 s
Tempo běh	14–16 min souvisle	6–7	—

Týden 8 – Deload

Trénink A – Plyometrie + Balistika + Fullbody Síla

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Box Jump	—	3×3	5–6	Explozivní	90 s
KB Swing (lehčí)	—	3×6	5–6	Explozivní	90 s
Barbell Back Squat	2×4	2×4	6	2010	2–3 min
DB Bench Press	2×6	2×8	6	3010	2 min
Bulgarian Split Squat	—	2×8/strana	6	2020	90 s
Pull-up / Band Assisted	—	2×5	6	2011	2 min
Plank	—	2×20 s	—	—	60 s

Trénink B – Sprint drilly + Akcelrace + Sprinty

Cvik	Série × vzdálenost/čas	RPE	Tempo	Pauza
A-Skip	2×20 m	5–6	Rytmicky	Chůze zpět
High Knees	2×20 m	5–6	Rytmicky	Chůze zpět
Akcelrace 10 m	4×10 m	6	Plynulé	90 s
Sprint 15 m	4×15 m	6–7	Rychlé	120 s
Side Plank	2×15 s/strana	—	—	60 s

Trénink C – Metcon (~20 min)

Formát: 3 kola v klidném tempu

Cvik	Opakování
KB Goblet Squat	10
Push-up	10
KB Swing	10
Jump Lunge	8/strana
Sit-up	12

Trénink D – Plyometrie + Balistika + Fullbody Síla

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Broad Jump	—	3×3	5–6	Explozivní	90 s
Medball Chest Pass	—	3×5	5–6	Explozivní	90 s
Trap Bar Deadlift	2×4	2×4	6	2010	2–3 min
Overhead Press (osa)	2×6	2×8	6	3010	2 min
Walking Lunge	—	2×8/strana	6	2020	90 s
Chin-up	—	2×5	6	2011	2 min
Dead Bug	—	2×8/strana	—	—	60 s

Trénink E – Interval běh + Tempo běh (~25 min)

Cvik	Série × vzdálenost/čas	RPE	Pauza
Interval běh 200 m	4×200 m	6-7	90-120 s
Tempo běh	10–12 min souvisle	6	—

Závěr a poděkování

Děkuji, že sis prošel/a tímto 8týdenním všestranným programem.
Doufám, že ti pomohl lépe pochopit, jak může vypadat strukturovaný trénink.

Pamatuj – tento plán je jen ukázka.

V mém online coachingu dostávají klienti:

- Plně individualizované tréninky podle cíle, vybavení a časových možností.
- Průběžné úpravy podle pokroku a aktuální formy.
- Analýzu techniky a detailní zpětnou vazbu z každého týdne.
- Pravidelnou konzultaci

Pokud chceš trénovat chytře a efektivně, napiš mi a probereme, jak by mohl vypadat tvůj vlastní plán.



Kontakt: ondra.mareda@icloud.com



Instagram: [ondrej.coach](https://www.instagram.com/ondrej.coach)



Web: www.shigeofit.com