

Úvod

Vítám tě u 8týdenního tréninkového programu Tactical Athlete Program, který kombinuje silový trénink, balistická a plyometrická cvičení, sprinty, silově-kondiční MetCony a pochody se zátěží.

Program je navržen tak, aby rozvíjel všechny klíčové složky fyzické připravenosti pro vojenské, bezpečnostní a záchranné složky – sílu, rychlost, výbušnost, odolnost, vytrvalost a schopnost pohybu s taktickou zátěží.

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.

Jak si rozvrhnout tréninkové dny

- Pondělí: Trénink A - Plyo + Balistika + Fullbody síla
- Úterý: Trénink B - Drilly + Akcelerační + Sprinty /Drilly +Skoky + Agilita
- Středa: Volno
- Čtvrtek: Trénink C - Tactical Metcon
- Pátek: Trénink D - Plyo + Balistika + Fullbody síla
- Sobota: Trénink E - Pochod se zátěží
- 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 lavičku, 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 – Plyo + Balistika + Fullbody síla

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Vertical Jump	2×3	5×3	–	Explozivní	90 s
Kettlebell Swing (2 ruce, těžký)	2×8	5×10	7	Explozivní	90 s
Trap Bar Deadlift	2×5	4×5 @75 % 1RM	7–8	2-0-X-0	2–3 min
Overhead Press	2×6	4×6	7	2-0-X-0	2 min
Chin-up (s přid. váhou)	1×6	4×6	8	Kontrolované	2 min
Farmer Carry	–	4×30 m	–	–	90 s

Trénink B – Drilly + Akcelerace + Sprinty

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
A-Skip Drill	–	2×20 m	–	Rytmus	–
B-Skip Drill	–	2×20 m	–	Rytmus	–
Bounding Drill	–	2×20 m	–	Rytmus	–
Sprint 10 m	–	6×1	9–10	Max úsilí	90 s
Sprint 40m	–	3x1	9-10	Max úsilí	150s

Trénink C – Tactical MetCon

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
5 kol na čas:	–	–	8–9	Plynulé	–
200 m běh	–	1×200 m/kolo	–	Plynulé	–
Sandbag Clean	–	5/kolo	–	Explozivní	–
Push-up	–	15/kolo	–	Kontrolované	–
Suitcase Carry	–	20 m L+P/kolo	–	–	–

Trénink D – Plyo + Balistika + Fullbody síla

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Broad Jump	2×3	5×3	–	Explozivní	90 s
Medball Slam	2×6	5×8	7	Explozivní	90 s
Front Squat	2×5	4×5 @75 % 1RM	7–8	2-0-X-0	2–3 min
Bench Press	2×6	4×6	7	2-0-X-0	2 min
Bent-over Row	2×8	4×8	8	Kontrolované	2 min
Sled Push	–	4×20 m	–	–	90 s

Trénink E – Pochod se zátěží

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Vzdálenost x váha	RPE	Tempo	Pauza
Pochod se zátěží	–	4 km 10 kg	-	Plynulé tempo	–

Týden 2**Trénink A – Plyo + Balistika + Fullbody síla**

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Depth Jump	2×3	5×3	–	Explozivní	90 s
Kettlebell Clean (jednoruční)	2×4/str	5×6/str	7	Explozivní	90 s
Deficit Trap Bar Deadlift	2×5	4×4 @77 % 1RM	7–8	2-0-X-0	2–3 min
Z-Press	2×6	4×8	7	2-0-X-0	2 min
Pull-up (s přid. váhou)	1×5	4×5	8	Kontrolované	2 min
Sandbag Carry	–	4×25 m	–	–	90 s

Trénink B – Drilly + Skoky + Agilita

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
A-Skip Drill	–	2×20 m	–	Rytmus	–
B-Skip Drill	–	2×20 m	–	Rytmus	–
Broad Jump (na dráze)	–	5×3	8	Explozivní	90 s
Lateral Bound (na dráze)	–	4×4/str	8	Explozivní	90 s
Pro Agility 5-10-5	–	5x1	9–10	Max úsilí	120 s

Trénink C – Tactical MetCon

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
6 kol AMRAP – 20 min	–	–	8–9	Plynulé	–
250 m veslování	–	1×250 m/kolo	–	Plynulé	–
Thruster (osa)	–	8/kolo	–	Dynamické	–
Burpee	–	10/kolo	–	Plynulé	–

Trénink D – Plyo + Balistika + Fullbody síla

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Single-leg Broad Jump	2×3/str	4×4/str	–	Explozivní	90 s
Medball Chest Pass	2×6	5×6	7	Explozivní	90 s
Safety Bar Squat	2×5	4×6 @75 % 1RM	7–8	2-0-X-0	2–3 min
Incline Bench Press	2×6	4×8	7	2-0-X-0	2 min
Seal Row	2×8	4×10	8	Kontrolované	2 min
Yoke Carry	–	4×20 m	–	–	90 s

Trénink E – Pochod se zátěží

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Vzdálenost x váha	RPE	Tempo	Pauza
Pochod se zátěží	–	5 km 10 kg	-	Plynulé tempo	–

Týden 3**Trénink A – Plyo + Balistika + Fullbody síla**

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Hurdle Hop	2×3	5×3	–	Explozivní	90 s
Kettlebell Snatch (jednoruční)	2×4/str	5×6/str	7	Explozivní	90 s
Trap Bar Deadlift	2×5	4×3 @80 % 1RM	8	2-0-X-0	2–3 min
Military Press	2×6	4×6	7	2-0-X-0	2 min
Chin-up (pauza dole)	1×6	4×6	8	Kontrolované	2 min
Farmer Carry (těžký)	–	4×25 m	–	–	90 s

Trénink B – Drilly + Akcelpace + Sprinty

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
A-Skip Drill	–	2×20 m	–	Rytmus	–
B-Skip Drill	–	2×20 m	–	Rytmus	–
Bounding Drill	–	2×20 m	–	Rytmus	–
Sprint 15 m	–	6×1	9–10	Max úsilí	90 s
Sprint 50 m	–	3×1	9–10	Max úsilí	150 s

Trénink C – Tactical MetCon

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
EMOM – 20 min	–	–	8–9	Plynulé	–
Min 1: Kettlebell Swing	–	10	–	Explozivní	–
Min 2: Sandbag Squat	–	8	–	Kontrolované	–
Min 3: 200 m běh	–	1×200 m	–	Plynulé	–
Min 4: Plank Hold	–	30 s	–	Statické	–

Trénink D – Plyo + Balistika + Fullbody síla

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Depth Drop to Jump	2×3	5×3	–	Explozivní	90 s
Medball Overhead Throw	2×5	5×5	7	Explozivní	90 s
Front Squat	2×5	4×4 @80 % 1RM	8	2-0-X-0	2–3 min
Bench Press	2×6	4×6	7	2-0-X-0	2 min
Bent-over Row	2×8	4×8	8	Kontrolované	2 min
Sled Push	–	4×20 m	–	–	90 s

Trénink E – Pochod se zátěží

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Vzdálenost x váha	RPE	Tempo	Pauza
Pochod se zátěží	–	6 km 10 kg	-	Plynulé tempo	–

Týden 4 – Deload**Trénink A – Plyo + Balistika + Fullbody síla**

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Hurdle Hop	1×3	3×3	–	Explozivní	90 s
Kettlebell Snatch (jednoruční)	1×4/str	3×6/str	6	Explozivní	90 s
Trap Bar Deadlift	1×5	3×3 @70 % 1RM	6–7	2-0-X-0	2–3 min
Military Press	1×6	3×6	6	2-0-X-0	2 min
Chin-up (pauza dole)	1×5	3×5	7	Kontrolované	2 min
Farmer Carry	–	3×20 m	–	–	90 s

Trénink B – Drilly + Skoky + Agilita

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
A-Skip Drill	–	1×20 m	–	Rytmus	–
B-Skip Drill	–	1×20 m	–	Rytmus	–
Broad Jump (na dráze)	–	3×3	6–7	Explozivní	90 s
Lateral Bound (na dráze)	–	3×3/str	6–7	Explozivní	90 s
90° změna směru (10 m)	–	3×1/str	8–9	Max úsilí	120 s

Trénink C – Tactical MetCon

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
EMOM – 15 min	–	–	7–8	Plynulé	–
Min 1: Kettlebell Swing	–	8	–	Explozivní	–
Min 2: Sandbag Squat	–	6	–	Kontrolované	–
Min 3: 150 m běh	–	1×150 m	–	Plynulé	–

Trénink D – Plyo + Balistika + Fullbody síla

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Depth Drop to Jump	1×3	3×3	–	Explozivní	90 s
Medball Overhead Throw	1×5	3×5	6	Explozivní	90 s
Front Squat	1×5	3×4 @70 % 1RM	6–7	2-0-X-0	2–3 min
Bench Press	1×6	3×6	6	2-0-X-0	2 min
Bent-over Row	1×8	3×8	7	Kontrolované	2 min
Sled Push	–	3×15 m	–	–	90 s

Trénink E – Pochod se zátěží

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Vzdálenost x váha	RPE	Tempo	Pauza
Pochod se zátěží	–	4 km 10 kg	-	Plynulé tempo	–

Týden 5**Trénink A – Plyo + Balistika + Fullbody síla**

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Vertical Jump	2×3	5×3	–	Explozivní	90 s
Kettlebell Swing (jednoruční)	2×6/str	5×8/str	7	Explozivní	90 s
Trap Bar Deadlift	2×5	4×3 @82 % 1RM	8	2-0-X-0	2–3 min
Overhead Press	2×6	4×6	7–8	2-0-X-0	2 min
Chin-up (supinovaný úchop)	1×6	4×6	8	Kontrolované	2 min
Sandbag Carry	–	4×25 m	–	–	90 s

Trénink B – Drilly + Akcelerace + Sprinty

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
A-Skip Drill	–	2×20 m	–	Rytmus	–
B-Skip Drill	–	2×20 m	–	Rytmus	–
Bounding Drill	–	2×20 m	–	Rytmus	–
Sprint 20 m	–	6×1	9–10	Max úsilí	90 s
Sprint 60 m	–	2×1	9–10	Max úsilí	180 s

Trénink C – Tactical MetCon

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
For Time – limit 22 min	–	–	8–9	Plynulé	–
800 m běh	–	1×800 m	–	Plynulé	–
Kettlebell Swing	–	50	–	Explozivní	–
Push-up	–	40	–	Kontrolované	–
Sandbag Squat	–	30	–	Kontrolované	–
Farmer Carry	–	200 m	–	–	–

Trénink D – Plyo + Balistika + Fullbody síla

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Lateral Bound	2×3/str	5×4/str	–	Explozivní	90 s
Medball Side Throw	2×5/str	5×6/str	7	Explozivní	90 s
Front Squat	2×5	4×4 @82 % 1RM	8	2-0-X-0	2–3 min
Bench Press	2×6	4×6	7–8	2-0-X-0	2 min
Seal Row	2×8	4×10	8	Kontrolované	2 min
Yoke Carry	–	4×20 m	–	–	90 s

Trénink E – Pochod se zátěží

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Vzdálenost x váha	RPE	Tempo	Pauza
Pochod se zátěží	–	4 km 20 kg	-	Plynulé tempo	–

Týden 6**Trénink A – Plyo + Balistika + Fullbody síla**

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Tuck Jump	2×3	5×5	–	Explozivní	90 s
Kettlebell Push Press (jednoruční)	2×4/str	5×6/str	7	Explozivní	90 s
Trap Bar Deadlift	2×5	4×2 @85 % 1RM	8–9	2-0-X-0	2–3 min
Z-Press	2×6	4×8	7–8	2-0-X-0	2 min
Pull-up (s před. váhou)	1×5	4×5	8	Kontrolované	2 min
Farmer Carry (těžký)	–	4×25 m	–	–	90 s

Trénink B – Drilly +Skoky + Agilita

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
A-Skip Drill	–	2×20 m	–	Rytmus	–
B-Skip Drill	–	2×20 m	–	Rytmus	–
Broad Jump (na dráze)	–	5×3	8	Explozivní	90 s
Lateral Bound (na dráze)	–	4×4/str	8	Explozivní	90 s
L-Drill	–	5x1	9–10	Max úsilí	120 s

Trénink C – Tactical MetCon

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
AMRAP – 18 min	–	–	8–9	Plynulé	–
200 m běh	–	1×200 m/kolo	–	Plynulé	–
Sandbag Clean	–	10/kolo	–	Explozivní	–
Push-up	–	12/kolo	–	Kontrolované	–
Kettlebell Swing	–	10/kolo	–	Explozivní	–

Trénink D – Plyo + Balistika + Fullbody síla

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Depth Jump	2×3	5×3	–	Explozivní	90 s
Medball Chest Pass	2×6	5×8	7	Explozivní	90 s
Safety Bar Squat	2×5	4×4 @82 % 1RM	8	2-0-X-0	2–3 min
Incline Bench Press	2×6	4×8	7–8	2-0-X-0	2 min
Bent-over Row	2×8	4×8	8	Kontrolované	2 min
Sled Push	–	4×20 m	–	–	90 s

Trénink E – Pochod se zátěží

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Vzdálenost x váha	RPE	Tempo	Pauza
Pochod se zátěží	–	5 km 20 kg	–	Plynulé tempo	–

Týden 7**Trénink A – Plyo + Balistika + Fullbody síla**

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Broad Jump (max vzdálenost)	2×3	5×3	–	Explozivní	90 s
Kettlebell Swing (těžký, 2 ruce)	2×8	5×10	7–8	Explozivní	90 s
Trap Bar Deadlift	2×5	4×2 @85 % 1RM	8–9	2-0-X-0	2–3 min
Overhead Press	2×6	4×6	7–8	2-0-X-0	2 min
Chin-up (s přid. váhou)	1×5	4×5	8	Kontrolované	2 min
Sandbag Carry	–	4×25 m	–	–	90 s

Trénink B – Drilly + Akcelpace + Sprinty

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
A-Skip Drill	–	2×20 m	–	Rytmus	–
B-Skip Drill	–	2×20 m	–	Rytmus	–
Bounding Drill	–	2×20 m	–	Rytmus	–
Sprint 20 m	–	6×1	9–10	Max úsilí	90 s
Sprint 40 m	–	4×1	9–10	Max úsilí	150 s

Trénink C – Tactical MetCon

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
For Time – limit 20 min	–	–	8–9	Plynulé	–
500 m veslování	–	1×500 m	–	Plynulé	–
Kettlebell Swing	–	40	–	Explozivní	–
Burpee	–	30	–	Plynulé	–
Sandbag Squat	–	20	–	Kontrolované	–
Farmer Carry	–	100 m	–	–	–

Trénink D – Plyo + Balistika + Fullbody síla

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Hurdle Hop	2×3	5×3	–	Explozivní	90 s
Medball Overhead Throw	2×5	5×5	7	Explozivní	90 s
Front Squat	2×5	4×3 @85 % 1RM	8	2-0-X-0	2–3 min
Bench Press	2×6	4×6	7–8	2-0-X-0	2 min
Seal Row	2×8	4×10	8	Kontrolované	2 min
Yoke Carry	–	4×20 m	–	–	90 s

Trénink E – Pochod se zátěží

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Vzdálenost x váha	RPE	Tempo	Pauza
Pochod se zátěží	–	6 km 20 kg	-	Plynulé tempo	–

Týden 8 – Deload

Trénink A – Plyo + Balistika + Fullbody síla

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Broad Jump	1×3	3×3	–	Explozivní	90 s
Kettlebell Swing (2 ruce)	1×8	3×10	6–7	Explozivní	90 s
Trap Bar Deadlift	1×5	3×2 @70 % 1RM	6–7	2-0-X-0	2–3 min
Overhead Press	1×6	3×6	6	2-0-X-0	2 min
Chin-up (s přid. váhou)	1×5	3×5	7	Kontrolované	2 min
Sandbag Carry	–	3×20 m	–	–	90 s

Trénink B – Drilly + Skoky + Agilita

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
A-Skip Drill	–	1×20 m	–	Rytmus	–
B-Skip Drill	–	1×20 m	–	Rytmus	–
Broad Jump (na dráze)	–	3×3	6–7	Explozivní	90 s
Lateral Bound (na dráze)	–	3×3/str	6–7	Explozivní	90 s
180° změna směru (10 m)	–	3×1/str	8–9	Max úsilí	120 s

Trénink C – Tactical MetCon

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
For Time – limit 15 min	–	–	7–8	Plynulé	–
300 m veslování	–	1×300 m	–	Plynulé	–
Kettlebell Swing	–	30	–	Explozivní	–
Burpee	–	20	–	Plynulé	–
Sandbag Squat	–	15	–	Kontrolované	–

Trénink D – Plyo + Balistika + Fullbody síla

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Hurdle Hop	1×3	3×3	–	Explozivní	90 s
Medball Overhead Throw	1×5	3×5	6	Explozivní	90 s
Front Squat	1×5	3×3 @70 % 1RM	6–7	2-0-X-0	2–3 min
Bench Press	1×6	3×6	6	2-0-X-0	2 min
Seal Row	1×8	3×10	7	Kontrolované	2 min
Yoke Carry	–	3×20 m	–	–	90 s

Trénink E – Pochod se zátěží

Název cviku	Zahřívací série × opakování	Vzdálenost x váha	RPE	Tempo	Pauza
Pochod se zátěží	–	4 km 20 kg	-	Plynulé tempo	–

Závěr a poděkování

Děkuji, že sis prošel/a tímto 8týdenním všestranným programem pro ozbrojené složky.
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