

Úvod

Vítám tě u 8týdenního hybridního tréninkového programu, který kombinuje silový trénink celého těla. Cílem je současně rozvíjet sílu, rychlost a vytrvalost, aniž by se jednotlivé tréninky navzájem brzdily – silový trénink neomezuje běh a běh nenarušuje regeneraci po síle.

Program je rozdělen do čtyř tréninků týdně, každý má jasně daný cíl a strukturu. Silové dny jsou postavené na základních pohybových vzorech s doplňky pro stabilitu a prevenci zranění, běžecké dny střídají různé typy běhů, intervalů a tempových úseků pro maximální rozvoj.

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 tréninkový program je generický a není upravený na míru jednotlivci.

Neobsahuje žádné prvky individualizace podle tvých specifických cílů, zdravotního stavu, tréninkové historie, vybavení nebo časových možností.

Není ani zaměřen na přípravu k určitému sportu nebo testu – cílem je vytvořit vyvážený mix silového a běžeckého tréninku, který zvládne většina rekreačně trénujících.

V programu nejsou zařazeny technicky náročné nebo vysoce rizikové prvky (např. olympijské vzpírání, vysoký objem plyometrie, maximální sprinty), protože není jisté, kdo si tento plán stáhne, a bezpečnost je vždy prioritou.

Jak si rozvrhnout tréninkové dny

- Pondělí: Trénink A - Silový trénink A
- Úterý: Trénink B - Běh – zóna 2
- Středa: Volno
- Čtvrtek: Trénink C - Silový trénink B
- Pátek: Volno
- Sobota: Trénink D - Běh – intervalový / tempo
- 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),
- úplně 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 - Silový trénink A

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Back Squat	2×5	4×6	6–7	3-0-1-0	2–3 min
Bench Press	2×5	4×6	6–7	2-0-1-0	2–3 min
Pull-up (s váhou pokud možno)	1×5	3×6–8	7	2-0-1-1	90 s
Bulgarian Split Squat	–	3×8/na nohu	7	2-0-1-0	90 s
Plank	–	3×45 s	–	–	60 s

Trénink B - Běh – zóna 2

Cvik	Čas	RPE	TFmax %
Steady pace běh	30 min	5-6	60-70%

Trénink C - Silový trénink B

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Trap Bar Deadlift	2×5	4×5	6–7	2-0-1-0	2–3 min
Overhead Press	2×5	4×6	6–7	2-0-1-0	2–3 min
Barbell Row	1×6	3×8	7	2-0-1-0	90 s
Reverse Lunge	–	3×8/na nohu	7	2-0-1-0	90 s
Side Plank	–	3×30 s/strana	–	–	60 s

Trénink D - Běh – intervalový / tempo

Cvik	Série × vzdálenost/čas	Pauza	RPE
Intervalový běh	6×200 m s 90% úsilím	2 min	9
Tempo běh	10 min @ ~85 % TFmax	–	7
Fartlek (30 s rychle / 30 s volně)	5 min	–	7–8

Týden 2

Trénink A - Silový trénink A

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Back Squat	2×5	4×6	6–7	3-0-1-0	2–3 min
Bench Press	2×5	4×6	6–7	2-0-1-0	2–3 min
Pull-up (s váhou pokud možno)	1×5	4×6–8	7	2-0-1-1	90 s
Bulgarian Split Squat	–	3×10/na nohu	7	2-0-1-0	90 s
Plank	–	3×50 s	–	–	60 s

Trénink B - Běh – zóna 2

Cvik	Čas	RPE	TFmax %
Steady pace běh	35 min	5-6	60-70%

Trénink C - Silový trénink B

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Trap Bar Deadlift	2×5	4×5	6–7	2-0-1-0	2–3 min
Overhead Press	2×5	4×6	6–7	2-0-1-0	2–3 min
Barbell Row	1×6	4×8	7	2-0-1-0	90 s
Reverse Lunge	–	3×10/na nohu	7	2-0-1-0	90 s
Side Plank	–	3×35 s/strana	–	–	60 s

Trénink D - Běh – intervalový / tempo

Cvik	Série × vzdálenost/čas	Pauza	RPE
Intervalový běh	7×200 m s 90% úsilím	2 min	8
Tempo běh	12 min @ ~85 % TFmax	–	7
Fartlek (30 s rychle / 30 s volně)	6 min	–	7–8

Týden 3

Trénink A - Silový trénink A

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Front Squat	2×5	4×5	7–7,5	3-0-1-0	2–3 min
Floor Press	2×5	4×5	7–7,5	2-1-1-0	2–3 min
Chin up (s váhou pokud možno)	1×5	4×6	7–8	2-0-1-1	90 s
Walking Lunges	–	3×8/na nohu	7	2-0-1-0	90 s
Side Bends	–	3×12/strana	–	–	60 s

Trénink B - Běh – zóna 2

Cvik	Čas	RPE	TFmax %
Steady pace běh	40 min	5-6	60-70%

Trénink C - Silový trénink B

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Rack Pull	2×5	4×4	7–7,5	2-1-1-0	2–3 min
Barbell Push Press	2×5	4×5	7–7,5	2-0-1-0	2–3 min
Incline DB Row	1×6	4×8	7	2-1-1-0	90 s
Box Step up	–	3×8/na nohu	7	2-0-1-0	90 s
Cable Woodchopper	–	3x 12/strana	–	–	60 s

Trénink D - Běh – intervalový / tempo

Cvik	Série × vzdálenost/čas	Pauza	RPE
Intervalový běh	5×300 m s 90% úsilím	2,5 min	8
Tempo běh	12 min @ ~87 % TFmax	–	7–8
Fartlek (30 s rychle / 30 s volně)	6 min	–	7–8

Týden 4 – Deload

Trénink A - Silový trénink A

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Back Squat	2×5	3×5	5–6	3-0-1-0	2–3 min
Bench Press	2×5	3×5	5–6	2-0-1-0	2–3 min
Pull-up	–	3×5	6	2-0-1-1	90 s
Bulgarian Split Squat	–	2×8/na nohu	6	2-0-1-0	90 s
Plank	–	2×40 s	–	–	60 s

Trénink B - Běh – zóna 2

Cvik	Čas	RPE	TFmax %
Steady pace běh	30 min	5	60-70%

Trénink C - Silový trénink B

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Trap Bar Deadlift	2×5	3×4	5–6	2-0-1-0	2–3 min
Overhead Press	2×5	3×5	5–6	2-0-1-0	2–3 min
Barbell Row	–	3×6	6	2-0-1-0	90 s
Reverse Lunge	–	2×8/na nohu	6	2-0-1-0	90 s
Side Plank	–	2×25 s/strana	–	–	60 s

Trénink D - Běh – intervalový / tempo

Cvik	Série × vzdálenost/čas	Pauza	RPE
Intervalový běh	4×200 m se 70% úsilím	2 min	7–8
Tempo běh	8 min @ ~80–82 % TFmax	–	6–7
Fartlek (30 s rychle / 30 s volně)	4 min	–	6–7

Týden 5

Trénink A - Silový trénink A

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Back Squat	2×5	4×5	7–8	3-0-1-0	2–3 min
Bench Press	2×5	4×5	7–8	2-0-1-0	2–3 min
Pull-up (s váhou pokud možno)	1×5	4×6	7–8	2-0-1-1	90 s
Bulgarian Split Squat	–	3×8/na nohu	7	2-0-1-0	90 s
Plank s přidáním zátěže	–	3×45 s	–	–	60 s

Trénink B - Běh – zóna 2

Cvik	Čas	RPE	TFmax %
Steady pace běh	42 min	5-6	60-70%

Trénink C - Silový trénink B

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Trap Bar Deadlift	2×5	4×4	7–8	2-0-1-0	2–3 min
Overhead Press	2×5	4×5	7–8	2-0-1-0	2–3 min
Barbell Row	1×6	4×8	7	2-0-1-0	90 s
Reverse Lunge	–	3×8/na nohu	7	2-0-1-0	90 s
Side Plank s přidáním zátěže	–	3×30 s/strana	–	–	60 s

Trénink D - Běh – intervalový / tempo

Cvik	Série × vzdálenost/čas	Pauza	RPE
Intervalový běh	8×200 m s 92-94% úsilím	2 min	8–9
Tempo běh	12 min @ ~88 % TFmax	–	8
Fartlek (30 s rychle / 30 s volně)	6 min	–	7–8

Týden 6

Trénink A - Silový trénink A

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Back Squat	2×5	5×5	7,5–8	3-0-1-0	2–3 min
Bench Press	2×5	5×5	7,5–8	2-0-1-0	2–3 min
Pull-up (s váhou pokud možno)	1×5	4×6–7	7,5–8	2-0-1-1	90 s
Bulgarian Split Squat	–	3×9/na nohu	7	2-0-1-0	90 s
Plank s přidáním zátěže	–	3×50 s	–	–	60 s

Trénink B - Běh – zóna 2

Cvik	Čas	RPE	TFmax %
Steady pace běh	45 min	5-6	60-70%

Trénink C - Silový trénink B

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Trap Bar Deadlift	2×5	5×4	7,5–8	2-0-1-0	2–3 min
Overhead Press	2×5	5×5	7,5–8	2-0-1-0	2–3 min
Barbell Row	1×6	4×8	7	2-0-1-0	90 s
Reverse Lunge	–	3×9/na nohu	7	2-0-1-0	90 s
Side Plank s přidáním zátěže	–	3×35 s/strana	–	–	60 s

Trénink D - Běh – intervalový / tempo

Cvik	Série × vzdálenost/čas	Pauza	RPE
Intervalový běh	9×200 m s 94% úsilím	2 min	8–9
Tempo běh	14 min @ ~88–89 % TFmax	–	8
Fartlek (30 s rychle / 30 s volně)	7 min	–	7–8

Týden 7

Trénink A - Silový trénink A

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Front Squat	2×5	4×4	7,5–8	3-0-1-0	2–3 min
Floor Press	2×5	4×4	7,5–8	2-2-1-0	2–3 min
Chin up (s váhou pokud možno)	1×5	4×5	7–8	3-0-1-1	90 s
Walking Lunges	–	3×8/na nohu	7	2-0-1-0	90 s
Side Bends	–	3×12/strana	–	–	60 s

Trénink B - Běh – zóna 2

Cvik	Čas	RPE	TFmax %
Steady pace běh	50 min	5–6	60–70%

Trénink C - Silový trénink B

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Rack Pull	2×5	4×3	7,5–8	2-2-1-0	2–3 min
Barbell Push Press	2×5	4×4	7,5–8	2-0-1-0	2–3 min
Incline DB Row	1×6	4×6	7	1-0-1-0	90 s
Box Step up	–	3×8/na nohu	7	2-0-1-0	90 s
Cable Woodchopper	–	3x 10/strana	–	–	60 s

Trénink D - Běh – intervalový / tempo

Cvik	Série × vzdálenost/čas	Pauza	RPE
Intervalový běh	6×300 m s 90–92% úsilím	2,5 min	8
Tempo běh	10 min @ ~87–88 % TFmax	–	7–8
Fartlek (45 s rychle / 45 s volně)	6 min	–	7–8

Týden 8 – Deload

Trénink A - Silový trénink A

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Back Squat	2×5	3×4	5–6	3-0-1-0	2–3 min
Bench Press	2×5	3×4	5–6	2-0-1-0	2–3 min
Pull-up	–	3×5	6	2-0-1-1	90 s
Bulgarian Split Squat	–	2×8/na nohu	6	2-0-1-0	90 s
Plank	–	2×40 s	–	–	60 s

Trénink B - Běh – zóna 2

Cvik	Čas	RPE	TFmax %
Steady pace běh	30 min	5	60-70%

Trénink C - Silový trénink B

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE	Tempo	Pauza
Trap Bar Deadlift	2×5	3×3	5–6	2-0-1-0	2–3 min
Overhead Press	2×5	3×4	5–6	2-0-1-0	2–3 min
Barbell Row	–	3×6	6	2-0-1-0	90 s
Reverse Lunge	–	2×8/na nohu	6	2-0-1-0	90 s
Side Plank	–	2×25 s/strana	–	–	60 s

Trénink D - Běh – intervalový / tempo

Cvik	Série × vzdálenost/čas	Pauza	RPE
Intervalový běh	4×200 m se 70% úsilím	2 min	7
Tempo běh	8 min @ ~80–82 % TFmax	–	6–7
Fartlek (30 s rychle / 30 s volně)	4 min	–	6–7

Závěr a poděkování

Děkuji, že sis prošel/a tímto 8týdenním hybridním programem.

Doufám, že ti ukázal, jak může vypadat vyvážený trénink, který rozvíjí sílu a běh zároveň.

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