

Úvod k programu

Vítám tě u 8týdenního silového tréninkového programu, který kombinuje maximální sílu (ME), dynamickou sílu (DE) a opakovací metodu (RE) pro rozvoj svalové hmoty, síly a celkové výkonnosti.

Program je rozdělen do čtyř tréninků týdně, každý má jasně daný cíl a strukturu, a jednotlivé týdny obsahují rotaci hlavních cviků, aby se předešlo stagnaci a maximalizoval se progres.

Tento program je zlomek ukázky toho, co dostávají moji klienti v rámci online coachingu – od začátečníků po zkušené liftery, od sportovců 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 plán je generický – není individuálně upraven podle tvého cíle, aktuální výkonnosti, zdravotního stavu nebo dostupného vybavení.

Cílem programu není připravit tě na test maximálního výkonu v 1RM (jedno opakování s maximální vahou).

Jak si rozvrhnout tréninkové dny

- Pondělí: Trénink A - ME Lower
- Úterý: Trénink B - ME Upper
- Středa: Volno
- Čtvrtek: Trénink C - DE Lower
- Pátek: Trénink D - RE Upper
- Sobota: Volno
- Neděle: Volno

Důležité upozornění

Tento tréninkový program není určen pro:

- osoby s akutními nebo chronickými problémy kotníků, kolen, ramen či zad,
- osoby po úrazu nebo operaci bez konzultace s lékařem,
- lidi, kteří nemají zvládnutou správnou techniku základních silových pohybů (dřep, hip hinge, tlaky nad hlavu a z lavičky, mrtvý tah),
- úplně začátečníky bez předchozí praxe v posilovně.

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 – ME Lower

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE / %	Tempo	Pauza
Box Squat (low box)	4×5	Postupně až k 1–3RM	RPE 9	20X1	3–4 min
Deficit Deadlift (5 cm)	2×5	4×5	RPE 8	20X1	2–3 min
Barbell Good Morning	2×8	4×8	RPE 8	20X1	2–3 min
Walking Lunge	2×8	3×12/na nohu	RPE 8	30X1	90 s
Weighted Plank	–	3×30–40 s	RPE 8	–	60 s

Trénink B – ME Upper

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE / %	Tempo	Pauza
Floor Press	4×5	Postupně až k 1–3RM	RPE 9	20X1	3–4 min
Close-grip Bench Press	2×5	4×6	RPE 8	20X1	2–3 min
Incline DB Press	2×8	4×10	RPE 8	21X1	90 s
Chest-supported Row	2×8	4×12	RPE 8	20X1	90 s
Rope Triceps Pushdown	–	3×12–15	RPE 8	20X1	60 s

Trénink C – DE Lower

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE / %	Tempo	Pauza
Speed Box Squat	3×3	8×2	50–60 % + gummy	X0X0	60 s
Front Squat	2×5	4×6	RPE 8	20X1	2–3 min
Romanian Deadlift	2×8	4×10	RPE 8	30X1	90 s
Bulgarian Split Squat	2×8	3×12/na nohu	RPE 8	30X1	90 s
Weighted Side Plank	–	3×30–40 s	RPE 8	–	60 s

Trénink D – RE Upper

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE / %	Tempo	Pauza
Close-grip Bench Press	4×5	4×8	RPE 8	20X1	2–3 min
Overhead Press	2×6	4×8	RPE 8	20X1	2–3 min
Pull-up (weighted)	2×5	4×8	RPE 8	20X1	90 s
Arnold Press	2×8	3×12	RPE 8	20X1	90 s
Face Pull	–	3×15	RPE 8	20X1	60 s

Týden 2

Trénink A – ME Lower

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE / %	Tempo	Pauza
Safety Bar Squat	4×5	Postupně až k 1–3RM	RPE 9	20X1	3–4 min
Block Pull (mid shin)	2×5	4×5	RPE 8	20X1	2–3 min
Barbell Hip Thrust	2×8	4×8	RPE 8	20X1	2–3 min
Step-up (high box)	2×8	3×10/na nohu	RPE 8	20X1	90 s
Ab Wheel Rollout	—	3×12–15	RPE 8	20X1	60 s

Trénink B – ME Upper

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE / %	Tempo	Pauza
2-Board Press	4×5	Postupně až k 1–3RM	RPE 9	20X1	3–4 min
Close-grip Incline Press	2×6	4×8	RPE 8	21X1	2–3 min
Seal Row	2×8	4×10	RPE 8	20X1	90 s
DB Floor Press	2×8	3×12	RPE 8	20X1	90 s
Rope Overhead Extension	—	3×12–15	RPE 8	20X1	60 s

Trénink C – DE Lower

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE / %	Tempo	Pauza
Speed Box Squat (medium box)	3×3	8×2	50–60 %	X0X0	60 s
Front Rack Bulgarian Split Squat	2×6	4×8/na nohu	RPE 8	20X1	90 s
Stiff-leg Deadlift	2×8	4×10	RPE 8	30X1	90 s
Step-down	2×8	3×12/na nohu	RPE 8	20X1	90 s
Weighted Side Bend	—	3×12–15	RPE 8	20X1	60 s

Trénink D – RE Upper

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE / %	Tempo	Pauza
Incline DB Press	2×8	4×10	RPE 8	21X1	2–3 min
Overhead Press (seated)	2×6	4×8	RPE 8	20X1	2–3 min
Pull-up (neutral grip, weighted)	2×5	4×8	RPE 8	20X1	90 s
DB Lateral Raise	—	3×15	RPE 8	20X1	60 s
Barbell Curl	—	3×12	RPE 8	20X1	60 s

Týden 3

Trénink A – ME Lower

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE / %	Tempo	Pauza
Deficit Deadlift (5 cm)	4×5	Postupně až k 1–3RM	RPE 9	20X1	3–4 min
Safety Bar Good Morning	2×6	4×8	RPE 8	20X1	2–3 min
Barbell Front Rack Lunge	2×6	3×10/na nohu	RPE 8	20X1	90 s
Glute-ham Raise (GHR)	–	4×8–10	RPE 8	30X1	90 s
Hanging Knee Raise	–	3×15–20	RPE 8	20X1	60 s

Trénink B – ME Upper

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE / %	Tempo	Pauza
Incline Bench Press	4×5	Postupně až k 1–3RM	RPE 9	20X1	3–4 min
Close-grip Bench Press	2×6	4×8	RPE 8	20X1	2–3 min
Pendlay Row	2×8	4×8	RPE 8	20X1	2–3 min
DB Arnold Press	2×8	3×12	RPE 8	20X1	90 s
Cable Triceps Pushdown	–	3×12–15	RPE 8	20X1	60 s

Trénink C – DE Lower

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE / %	Tempo	Pauza
Speed Box Squat (low box, wide stance)	3×3	8×2	50–60 %	X0X0	60 s
Deficit Bulgarian Split Squat (5 cm)	2×6	4×8/na nohu	RPE 8	20X1	90 s
Barbell Romanian Deadlift	2×8	4×10	RPE 8	30X1	90 s
Walking Lunge	2×8	3×12/na nohu	RPE 8	30X1	90 s
Weighted Side Plank	–	3×30–40 s	RPE 8	–	60 s

Trénink D – RE Upper

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE / %	Tempo	Pauza
DB Bench Press (flat)	2×8	4×10	RPE 8	21X1	2–3 min
Military Press	2×6	4×8	RPE 8	20X1	2–3 min
Pull-up (wide grip, weighted)	2×5	4×8	RPE 8	20X1	90 s
DB Lateral Raise	–	3×15	RPE 8	20X1	60 s
Barbell Curl	–	3×12	RPE 8	20X1	60 s

Týden 4 – DELOAD

Trénink A – ME Lower

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE / %	Tempo	Pauza
Back Squat	3×5	3–4×3	~70 % 1RM	20X1	2–3 min
Romanian Deadlift	2×6	3×8	RPE 7	30X1	2–3 min
Walking Lunge	2×8	2×12/na nohu	RPE 7	30X1	90 s
Hip Thrust	2×6	3×10	RPE 7	20X1	90 s
Plank	–	2×30–40 s	–	–	60 s

Trénink B – ME Upper

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE / %	Tempo	Pauza
Close-grip Bench Press	3×5	3–4×3	~70 % 1RM	20X1	2–3 min
Overhead Press	2×6	3×8	RPE 7	20X1	2–3 min
Chest-supported Row	2×8	3×10	RPE 7	20X1	90 s
Incline DB Press	2×8	2×10	RPE 7	21X1	90 s
Rope Triceps Pushdown	–	2×12–15	RPE 7	20X1	60 s

Trénink C – DE Lower

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE / %	Tempo	Pauza
Speed Box Squat	2×3	6×2	40–50 %	X0X0	60 s
Front Squat	2×6	3×8	RPE 7	20X1	2–3 min
Step-up (low box)	2×8	2×10/na nohu	RPE 7	20X1	90 s
Stiff-leg Deadlift	2×8	3×10	RPE 7	30X1	90 s
Side Plank	–	2×30–40 s	–	–	60 s

Trénink D – RE Upper

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE / %	Tempo	Pauza
Incline DB Press	2×8	3×10	RPE 7	21X1	2–3 min
Seated Overhead Press	2×6	3×8	RPE 7	20X1	2–3 min
Pull-up (bodyweight)	2×5	3×8	RPE 7	20X1	90 s
DB Lateral Raise	–	2×15	RPE 7	20X1	60 s
Barbell Curl	–	2×12	RPE 7	20X1	60 s

Týden 5

Trénink A – ME Lower

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE / %	Tempo	Pauza
Front Squat	4×5	Postupně až k 1–3RM	RPE 9	20X1	3–4 min
Deficit Deadlift (5 cm)	2×5	4×5	RPE 8	20X1	2–3 min
Barbell Step-up (high box)	2×6	3×10/na nohu	RPE 8	20X1	90 s
Hip Thrust	2×6	4×8	RPE 8	20X1	90 s
Weighted Plank	–	3×30–40 s	RPE 8	–	60 s

Trénink B – ME Upper

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE / %	Tempo	Pauza
Swiss Bar Bench Press	4×5	Postupně až k 1–3RM	RPE 9	20X1	3–4 min
Close-grip Incline Press	2×6	4×8	RPE 8	21X1	2–3 min
Pendlay Row	2×8	4×8	RPE 8	20X1	2–3 min
DB Overhead Press (seated)	2×8	3×12	RPE 8	20X1	90 s
Rope Overhead Extension	–	3×12–15	RPE 8	20X1	60 s

Trénink C – DE Lower

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE / %	Tempo	Pauza
Speed Box Squat (medium box, safety bar)	3×3	8×2	50–60 %	X0X0	60 s
Front Rack Bulgarian Split Squat	2×6	4×8/na nohu	RPE 8	20X1	90 s
Stiff-leg Deadlift	2×8	4×10	RPE 8	30X1	90 s
Step-down	2×8	3×12/na nohu	RPE 8	20X1	90 s
Weighted Side Bend	–	3×12–15	RPE 8	20X1	60 s

Trénink D – RE Upper

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE / %	Tempo	Pauza
Incline DB Press	2×8	4×10	RPE 8	21X1	2–3 min
Overhead Press (standing)	2×6	4×8	RPE 8	20X1	2–3 min
Pull-up (neutral grip, weighted)	2×5	4×8	RPE 8	20X1	90 s
DB Lateral Raise	–	3×15	RPE 8	20X1	60 s
Barbell Curl	–	3×12	RPE 8	20X1	60 s

Týden 6

Trénink A – ME Lower

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE / %	Tempo	Pauza
Rack Pull (pod kolena)	4×5	Postupně až k 1–3RM	RPE 9	20X1	3–4 min
Safety Bar Squat	2×5	4×6	RPE 8	20X1	2–3 min
Hip Thrust	2×6	4×8	RPE 8	20X1	90 s
Reverse Lunge	2×8	3×12/na nohu	RPE 8	20X1	90 s
Ab Wheel Rollout	–	3×12–15	RPE 8	20X1	60 s

Trénink B – ME Upper

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE / %	Tempo	Pauza
Spoto Press	4×5	Postupně až k 1–3RM	RPE 9	20X1	3–4 min
Incline DB Press	2×8	4×8	RPE 8	21X1	2–3 min
Seal Row	2×8	4×10	RPE 8	20X1	90 s
Overhead Press (seated)	2×8	3×12	RPE 8	20X1	90 s
Rope Triceps Pushdown	–	3×12–15	RPE 8	20X1	60 s

Trénink C – DE Lower

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE / %	Tempo	Pauza
Speed Box Squat (low box, cambered bar)	3×3	8×2	50–60 %	X0X0	60 s
Front Rack Bulgarian Split Squat	2×6	4×8/na nohu	RPE 8	20X1	90 s
Romanian Deadlift	2×8	4×10	RPE 8	30X1	90 s
Step-up (medium box)	2×8	3×12/na nohu	RPE 8	20X1	90 s
Weighted Side Plank	–	3×30–40 s	RPE 8	–	60 s

Trénink D – RE Upper

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE / %	Tempo	Pauza
DB Bench Press (flat)	2×8	4×10	RPE 8	21X1	2–3 min
Military Press	2×6	4×8	RPE 8	20X1	2–3 min
Pull-up (weighted, chin-up grip)	2×5	4×8	RPE 8	20X1	90 s
DB Lateral Raise	–	3×15	RPE 8	20X1	60 s
Barbell Curl	–	3×12	RPE 8	20X1	60 s

Týden 7

Trénink A – ME Lower

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE / %	Tempo	Pauza
Cambered Bar Squat	4×5	Postupně až k 1–3RM	RPE 9	20X1	3–4 min
Block Pull (nad kolena)	2×5	4×5	RPE 8	20X1	2–3 min
Barbell Good Morning	2×8	4×8	RPE 8	20X1	2–3 min
Walking Lunge (front rack)	2×8	3×12/na nohu	RPE 8	20X1	90 s
Hanging Leg Raise	–	3×15–20	RPE 8	20X1	60 s

Trénink B – ME Upper

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE / %	Tempo	Pauza
Incline Dumbbell Press (heavy)	4×5	Postupně až k 1–3RM	RPE 9	21X1	3–4 min
Close-grip Bench Press	2×6	4×8	RPE 8	20X1	2–3 min
Pendlay Row	2×8	4×8	RPE 8	20X1	2–3 min
Overhead Press (seated)	2×8	3×12	RPE 8	20X1	90 s
Cable Triceps Overhead Extension	–	3×12–15	RPE 8	20X1	60 s

Trénink C – DE Lower

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE / %	Tempo	Pauza
Speed Box Squat (medium box, front squat stance)	3×3	8×2	50–60 %	X0X0	60 s
Front Rack Bulgarian Split Squat	2×6	4×8/na nohu	RPE 8	20X1	90 s
Stiff-leg Deadlift	2×8	4×10	RPE 8	30X1	90 s
Step-down (high box)	2×8	3×12/na nohu	RPE 8	20X1	90 s
Weighted Side Plank	–	3×30–40 s	RPE 8	–	60 s

Trénink D – RE Upper

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE / %	Tempo	Pauza
Flat Barbell Bench Press	3×6	4×10	RPE 8	21X1	2–3 min
Overhead Press (standing)	2×6	4×8	RPE 8	20X1	2–3 min
Pull-up (weighted, neutral grip)	2×5	4×8	RPE 8	20X1	90 s
DB Lateral Raise	–	3×15	RPE 8	20X1	60 s
Barbell Curl	–	3×12	RPE 8	20X1	60 s

Týden 8 – DELOAD

Trénink A – ME Lower

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE / %	Tempo	Pauza
Trap Bar Deadlift	3×5	3–4×3	~70 % 1RM	20X1	2–3 min
Front Squat	2×6	3×8	RPE 7	20X1	2–3 min
Hip Thrust	2×6	3×10	RPE 7	20X1	90 s
Step-up (low box)	2×8	2×10/na nohu	RPE 7	20X1	90 s
Plank	–	2×30–40 s	–	–	60 s

Trénink B – ME Upper

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE / %	Tempo	Pauza
Military Press	3×5	3–4×3	~70 % 1RM	20X1	2–3 min
Incline DB Press	2×8	3×10	RPE 7	21X1	2–3 min
Chest-supported Row	2×8	3×10	RPE 7	20X1	90 s
DB Lateral Raise	–	2×15	RPE 7	20X1	60 s
Rope Triceps Pushdown	–	2×12–15	RPE 7	20X1	60 s

Trénink C – DE Lower

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE / %	Tempo	Pauza
Speed Box Squat	2×3	6×2	40–50 %	X0X0	60 s
Step-down (low box)	2×8	2×10/na nohu	RPE 7	20X1	90 s
Romanian Deadlift	2×8	3×10	RPE 7	30X1	90 s
Bulgarian Split Squat	2×8	2×10/na nohu	RPE 7	30X1	90 s
Side Plank	–	2×30–40 s	–	–	60 s

Trénink D – RE Upper

Cvik	Zahřívací série × opakování	Pracovní série × opakování	RPE / %	Tempo	Pauza
Close-grip Bench Press	3×6	3×8	RPE 7	20X1	2–3 min
Seated Overhead Press	2×6	3×8	RPE 7	20X1	2–3 min
Pull-up (bodyweight)	2×5	3×8	RPE 7	20X1	90 s
DB Lateral Raise	–	2×15	RPE 7	20X1	60 s
Barbell Curl	–	2×12	RPE 7	20X1	60 s

Závěr a poděkování

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

Doufám, že ti pomohl lépe pochopit, jak může vypadat strukturovaný silový 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