

• ZDARMA • ZASEBE SPORT • VARIANTA DOMA

4TÝDENNÍ STARTOVNÍ PLÁN

Trénink 3× týdně (doma, vlastní váha), jídlo bez vážení a tabulka na sledování pokroku. Vytiskni si to, pověš na lednici a jeď.

Tréninkový plán Doma, 3 dny v týdnu	Jídlo bez vážení Metoda ruky + 6 praktických tipů
4týdenní tabulka Váha, pas, výkon v tréninku	Bez extrémů Jasná pravidla, žádné zkratky

3× TÝDNĚ, VLASTNÍ VÁHA

Zaškrtni po každém dokončeném tréninku. Rozcvička před každým tréninkem: 5–8 min lehké kardio + mobilita ramen a kyčlí.

DEN A · PUSH — HRUDNÍK, RAMENA, TRICEPSY			
CVIK	POZNÁMKA	SÉRIE	TÝDEN 1–4
Kliky (push-ups)	Hrudník se dotýká podlahy, lokty pod 45°	4 × 10–15	☐ ☐ ☐ ☐
Píke push-ups	Boky nahoru do A, hlava dolů	3 × 10–12	☐ ☐ ☐ ☐
Diamantové kliky	Ruce u sebe, tvoří diamant	3 × 8–12	☐ ☐ ☐ ☐
Dips na stoličce	Natahuj lokte plně	3 × 12–15	☐ ☐ ☐ ☐
Kliky se širokými pažemi	Přesun důrazu na hrudník	2 × 12–15	☐ ☐ ☐ ☐
DEN B · PULL + CORE — ZÁDA, BICEPSY, BŘICHO			
CVIK	POZNÁMKA	SÉRIE	TÝDEN 1–4
Australský přítah	Leh pod stůl, přitahuj hrudník	4 × 8–12	☐ ☐ ☐ ☐
Pull-up / Chin-up	Pokud máš hrazdu	3 × max	☐ ☐ ☐ ☐
Superman	Drž 2 s nahoře	3 × 15	☐ ☐ ☐ ☐
Plank (předloktí)	Boky rovně, nezadržuj dech	3 × 45–60 s	☐ ☐ ☐ ☐
Leg raises	Zvedáš nohy do 90°	3 × 12–15	☐ ☐ ☐ ☐
DEN C · NOHY — STEHNA, HÝŽDĚ, LÝTKA			
CVIK	POZNÁMKA	SÉRIE	TÝDEN 1–4
Dřep s vlastní vahou	Dřep hluboko, záda rovně	4 × 20	☐ ☐ ☐ ☐
Výpady (lunges)	Přední koleno nad kotníkem	3 × 12 / nohu	☐ ☐ ☐ ☐
Bulharský dřep	Zadní noha na stoličce	3 × 10 / nohu	☐ ☐ ☐ ☐
Glute bridge	Drž nahoře 1 s	3 × 20	☐ ☐ ☐ ☐
Wall sit	90° úhel v kolenou	3 × 45 s	☐ ☐ ☐ ☐

METODA RUKY

Nechceš vážit jídlo na gram přesně? Použij vlastní ruku — přirozeně se škáluje podle tvojí velikosti.

DLAŇ BÍLKOVINY 1 dlaň = 1 porce	PĚST SACHARIDY 1 pěst = 1 porce	PALEC TUKY 1 palec = 1 porce	2 × PĚST ZELENINA 2 pěsti = 1 porce
---	---	--	---

Na každé hlavní jídlo: 1 dlaň bílkovin + 1 pěst sacharidů + 2 pěsti zeleniny + 1 palec tuku. Ženy o něco méně, velcí chlapi o něco více.

6 PRAKTICKÝCH TIPŮ

VAŘ SI SÁM Restaurace servíruje 2–3× víc kalorií, než myslíš. Doma máš plnou kontrolu.	MÉNĚ CUKRU, NE NULA Nahrad' slazené nápoje vodou — ušetříš klidně 300–500 kcal denně bez úsilí.
NAHRAZUJ, NEODPÍREJ Místo sušenek tvaroh s ovocem. Místo bílého chleba celozrnný.	PLÁNUJ NÁKUP, NE CHUŤ Nakupuj se seznamem, ne hladový. Co není doma, nesníš.
NEKAŽ VŠE JEDNÍM JÍDLEM Rozhoduje průměr za týden, ne jedno jídlo. 80 % správných rozhodnutí stačí.	PIJ DOST VODY Dehydratace se maskuje jako hlad. Cíl: 35–40 ml na kg váhy denně.

4 TÝDNY — ZAPISUJ SI ČÍSLA

Važ se několikrát týdně ráno nalačno a sleduj týdenní průměr, ne jednotlivé dny. Pas měř 1× měsíčně ráno nalačno.

CO SLEDUJEŠ	TÝDEN 1	TÝDEN 2	TÝDEN 3	TÝDEN 4
Váha (týdenní průměr)				
Pas (cm)				
Výkon v tréninku např. váha/opakování u klíčového cviku				
Jak ses cítil/a				
Stagnace 10–14 dní? Nepanikař. Zkontroluj, jestli opravdu držíš jídlo a pohyb. Pokud ano, uprav jen jednu věc — lehce sniž kalorie nebo přidej kroky.				