

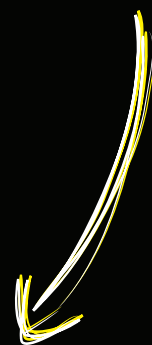
# ATHLETIC FREAK SHEET

GET JACKED, IMPROVE ATHLETICISM



GET FASTER  
JUMP HIGHER  
DOMINATE YOUR SPORT

# **OBSAH**



**INSTRUKCE K TRÉNINKU**

**NUTRIČNÍ DOPORUČENÍ**

**SUPLEMENTY A SPÁNEK**

**SHRNUTÍ**

*\*Upozornění: Nutriční doporučení jsou pouze obecné informace, nejedná se o lékařskou radu.*



# INSTRUKCE K TRÉNINKU

## AKCELERACE A MAXIMÁLNÍ RYCHLOST

**\*\*ATHLETIC FREAK** obsahuje vždy 5 tréninkových jednotek v týdnu, včetně dvou „Field Days“, které jsou zaměřeny na rozvoj rychlosti. Pokud chceš zrychlit, snaž se odběhat všechny tréninky. Pokud by jsi nestíhal trénovat 5x v týdnu, můžeš si trénink odběhat ve stejný den, kdy máš na programu trénink v posilovně.

**VŽDY** si ale nejdříve splň trénink rychlosti a až potom běž do posilovny (ideálně s odstupem pár hodin).

Zároveň se snaž dodržet okno min. 48 hodin mezi Field Days.

## TRÉNINK V POSILOVNĚ

U **HLAVNÍCH CVIKŮ** (Squat, Deadlift, Bench Press, Chin-Ups, ... ) je použita metrika RIR, která ti určuje míru intenzity provedení.

**RIR = Reps In Reserve (Opakování v Rezervě)**

Kolik opakování jsem schopen ještě udělat před technickým nebo silovým selháním.

**3RIR = 3 Opakování v rezervě = 3 Opakování před selháním**

**2RIR = 2 Opakování v rezervě = 2 Opakování před selháním**

**1RIR = 1 Opakování v rezervě = 1 Opakování před selháním**

**0RIR = 0 Opakování v rezervě = Max Effort (Maximální úsilí)**

### **PŘÍKLAD:**

Řekněme že máme předepsaný Back Squat 5x3 @3RIR.

Během rozvíčovací sérii po 3 opakováních postupně přidávám váhu. Jakmile najdu maximální váhu na 3 opakování (+3 opakování v rezervě) pro daný den, pokračuji v dalších čtyřech sériích s danou váhou.

### **TEMPO OPAKOVÁNÍ**

Primárně u hlavních cviků je vždy předepsáno tempo opakování, které odpovídá specifickému tréninkovému cyklu. Snažte se ho tedy respektovat a dodržovat. Pro příklad: Budu provádět Back Squat v předepsaném tempu 30X0 (3 znamená na kolik vteřin brzdím dolů - 0 znamená pauza v dolní pozici - X znamená, že chci jít co nejrychleji nahoru - 0 znamená pauzu v horní pozici).

# INSTRUKCE K TRÉNINKU

**U DOPLŇKOVÝCH CVIKŮ** (všechny cviky, které nejsou v tréninku hlavním cvikem), je použita lineární progresse. Jakmile zvládnu udělat předepsaný počet sérií a opakování s určitou váhou, příště, až budu dělat ten samý cvik si váhu navýším. Pojdme se podívat na příklad

Řekněme, že provádíme Biceps Curls ve 3 sériích po 15-ti opakováních.

Pokud zvládnu odjet s určitou váhou 3x15 opakování (celkově 45), další týden až budu provádět ten samý cvik - **NAVÝŠÍM VÁHU**.

Pokud s navýšenou váhou v příštím týdnu zvládnu odjet pouze (např: 1 série - 15 opakování, 2 série - 12 opakování, 3 série - 10 opakování, celkem 37 opakování), váhu v příštím týdnu nechám stejnou a snažím se překonat celkový počet opakování (37) z předešlého týdnu.

Navyšuj váhu pouze v případě, že jsi schopný udělat všechny opakování v předepsaných sériích. Toto pravidlo platí pro **VŠECHNY** cviky, které nejsou hlavní.

ATHLETIC  
FREACK



# NUTRIČNÍ DOPORUČENÍ

**TŘI-ČTYŘI JÍDLA ZA DEN + POST WORKOUT SHAKE JSOU MINIMUM.**

**SNÍDEJTE.** Je mi jedno, jestli ráno nemáte hlad, nemáte čas nebo prostě jen neradi snídáte. Snídaně je absolutní základ. Pokud máte se snídání problém rozmixujte si např.: protein, banán a ořechy. Jednoduše se snažte najít cestu, jak to zvládnout bez výmluv.

**Jezte do syta 3-4x za den (snídaně, oběd, večeře) + odpolední svačina, pokud cítíte potřebu. Snažte se jíst vždy v podobné časy.**

**Jídla by měla být bohatá na bílkoviny a sacharidy. Tuky určitě zařadte také, ale hlídejte si množství. Snažte se jíst co nejméně průmyslově zpracované potraviny a řiďte se heslem - KVALITA nad KVANTITOU.**

**Pokud si chcete počítat makroživiny, využijte tuto kalkulačku. Zde zadejte své míry a v kolonce Aktivity zvolte 6-7 times/week. V kolonce Your Goal si zvolte, čeho chcete docílit (hubnutí/nabírání). Poté co se Vám zobrazí výsledná stránka, klikněte na LOW-FAT (ideální pro výkon). Zde uvidíte, kolik gramů bílkovin, sacharidů a tuků by jste měli každý den jíst.**

**Vyvarujte se malým svačinám (zobání sušenek, atd.). Vždy se snažte jíst pouze tehdy, kdy jíst máte.**

**Přes den pijte dostatek vody. Žádné džusy a další slazené nápoje. NEPIJTE alkohol!**

## IDEÁLNÍ JÍDLO

**BÍLKOVINY:** Kuřecí, hovězí nebo vepřové maso ideálně od farmáře (nebo v co nejlepší kvalitě). Vejce - opět pokud možno z domácího chovu. Whey protein.

**SACHARIDY:** Rýže, brambory, těstoviny, kvalitní chléb, ovoce.

**TUKY:** Ořechy, avokádo, jogurt, olivový olej, ghee. Pokud dobře fungujete na tucích, můžete lehce změnit poměr Tuky / Sacharidy v celkovém jídelníčku.

**ZELENINA:** Je mi jedno co, ale snažte se ji jíst.

**Zkrátka jezte jednoduchá jídla = maso, příloha, zelenina. Bez zbytečných omáček a dalších fancy věcí. Nepřejídejte se, ale jezte do syta.**

# SUPLEMENTY

**PROTEIN:** Nemusíte si kupovat přímo tenhle, ale doporučuji ho. Je kvalitní, bez sladidel a dobře se míchá. Případně si kupte jakýkoliv BASIC WHEY PROTEIN slazený stevií (cena okolo 1200-1300,- za 2kg).

**CREATINE:** Podporuje výkon, nabírání svalové hmoty, kognitivní funkce, atd. Nemá žádné vedlejší účinky, berou ho moji sportovci i já sám. Užívej 5g/den.

**MAGNESIUM:** Hledej ideálně ve formě bisglycinátu v kombinaci s B6. Naprosto klíčový pro správnou regeneraci.

**ELEKTROLYTY:** Dbej na pitný režim a doplňuj aminokyseliny, které podporují regeneraci a výkon.

## SPÁNEK

Spánek je absolutní základ pro celkovou regeneraci a výkon. Níže je pár tipů, na co se zaměřit.

**KAŽDÝ DEN SPĚTE 7-9 HODIN**  
**2 HODINY PŘED SPÁNÍM SE VYVARUJTE MODRÉMU SVĚTLU**  
**SPĚTE V CO NEJTEMNĚJŠÍ A VYVĚTRANÉ MÍSTNOSTI**  
**RÁNO NEBO DOPOLEDNE SE SNAŽTE BÝT ALESPŮŇ 20 MINUT NA**  
**DENNÍM SVĚTLE**  
**CHOĎTE SPÁT A VSTÁVEJTE VE STEJNÝ ČAS (+- 30 MIN.)**  
**JEZTE NEJDÉLE 2.5-3H PŘED SPÁNÍM**

**POKUD CHCETE NEJLEPŠÍ VÝSLEDKY, DOBŘE JEZTE, JEŠTĚ LÉPE SPĚTE A DODRŽUJTE TRÉNINKOVÝ PROGRAM.**



# SHRNUTÍ

**1. SNÍDEJTE ZA JAKOUKOLIV CENU**

**2. JEZTE 3-4 JÍDLA DENNĚ + POST WORKOUT SHAKE**

**3. KAŽDÉ JÍDLO BY MĚLO OBSAHOVAT URČITÝ POČET**

**BÍLKOVIN A SACHARIDŮ**

**4. VYVARUJ SE NEZDRAVÝM TUKŮM A ZPRACOVANÝM POTRAVINÁM**

**5. DODRŽUJ PITNÝ REŽIM (VODA/ELEKTROLYTY)**

**6. VYUŽIJ SUPLEMENTY PRO LEPŠÍ REGENERACI A VÝKON**

**7. SPÁNEK JE NEJVĚTŠÍ PRIORITY!**

**8. NEDÁVEJ SI ZBYTEČNÉ TRÉNINKY NA VÍC**

