

Katedra tělesné výchovy a sportu  
Pedagogická fakulta  
Univerzita J. E. Purkyně



Metodicko-organizační praxe  
KTV/4085, KTV/4187

Josef Heidler  
2021–2022 (letní semestr)

## Zadání metodicko-organizační praxe

<b>Informace o studentovi</b>			
Jméno:	Josef	Příjmení:	Heidler
Obor:	Sport a zdraví	Ročník:	2.
<b>Informace o praxi</b>			
Místo praxe: <i>(název organizace, lokalita)</i>	„Becross“ Lomnice		
Specifikace činnosti: <i>(stručné informace o vykonávané činnosti)</i>	Trenér a asistent trenéra v rámci „rekreačního“ cvičení Crossfit. Tvorba TJ včetně jejich následné realizace. Mimo samotných TJ i realizace metodik pro nácvik a rozvoj „crossfitových“ dovedností (zpravidla před/po samotném tréninku).		
Charakteristika souboru: <i>(věk, soutěž, zkušenosti, ...)</i>	Dospělý jedinci (20–30 let) s několika letou zkušeností v závodním i rekreačním cvičení Crossfit. Zdraví, bez jakéhokoliv omezení.		
Datum zahájení praxe: <i>(den/měsíc/rok)</i>	07.03.2022	Datum ukončení praxe: <i>(den/měsíc/rok)</i>	22.03.2022
<b>Informace o kontaktní osobě</b>			
Jméno:	Matyáš	Příjmení:	Halaj
Telefon:	+420 123 456 789	E-mail:	matyas.halaj@becross.cz

14.02.2022

Datum, podpis a razítko organizace

# Obsah

<b>1</b>	<b>Stručná charakteristika sportovní disciplíny .....</b>	<b>4</b>
1.1	Komponenty sportovní disciplíny .....	5
<b>2</b>	<b>Plánování sportovního tréninku .....</b>	<b>6</b>
2.1	Tréninkové období .....	6
2.2	Struktura sportovní přípravy .....	6
2.3	Struktura tréninkové jednotky .....	6
2.4	Tréninkové prostředky .....	7
2.4.1	<i>Tréninkové cviky (pohyby/dovednosti).....</i>	<i>7</i>
2.4.2	<i>Tréninkové pomůcky .....</i>	<i>7</i>
2.4.3	<i>Tréninkové metody.....</i>	<i>7</i>
<b>3</b>	<b>Tréninkové jednotky .....</b>	<b>9</b>
3.1	TJ 1 (07.03.2022, pondělí).....	9
3.2	TJ 2 (8.03.2022, úterý) .....	10
3.3	TJ 3 (10.03.2022, čtvrtek).....	11
3.4	TJ 4 (11.03.2022, pátek) .....	12
3.5	TJ 5 (14.03.2022, pondělí).....	13
3.6	TJ 6 (15.03.2022, úterý).....	14
3.7	TJ 7 (17.03.2022, čtvrtek) .....	15
3.8	TJ 8 (18.03.2022, pátek).....	16
3.9	TJ 9 (21.03.2022, pondělí).....	17
3.10	TJ 10 (22.03.2022, úterý) .....	18
<b>4</b>	<b>Seznam literatury .....</b>	<b>19</b>
<b>5</b>	<b>Přílohy.....</b>	<b>20</b>
5.1	Seznam cviků a pohybových činností.....	20

# 1 Stručná charakteristika sportovní disciplíny

*Crossfit* je kondiční program, jehož součástí je „core“ trénink. Využívá kombinaci funkčních cviků, které jsou prováděny při co nejvyšší možné intenzitě. Anglická definice zní „Constantly varied, high-intensity functional movement“, její volný překlad: „silový kondiční program, který využívá neustále se měnící kombinace funkčních cviků, které jsou prováděny při co nejvyšší možné intenzitě.“ Z definice pak vycházejí tyto tři pilíře:

**Constantly varied (neustálá variabilita)** – Cviky se v každé tréninkové jednotce (TJ) neustále obměňují tak, aby se tělo nemohlo na trénink adaptovat, a tak si zvyknout na stereotypní zátěž. Délka tréninku nemá pevně stanovený čas – může trvat pár minut, ale i několik hodin. Právě díky této variabilitě se tréninkovému systému *Crossfit* v poslední době dostává takové pozornosti.

- Cviky se v každé tréninkové jednotce neustále obměňují.
- Tělo se nemůže na trénink adaptovat → nelze si zvyknout na stereotypní zátěž.
- Délka tréninku: minuty až hodiny.

**High-intensity (vysoká zátěž)** – Při tréninku se dostáváme z aerobního do anaerobního pásma. Vždy dbáme na správnou techniku, díky které se vyvarujeme zranění. Dané cviky se snažíme splnit buď co nejrychleji, zvednout co nejtěžší váhu či provést co nejvíce opakování v určitém čase – vždy záleží na programu tréninku.

- Dostáváme se z aerobního do anaerobního pásma.
- Dbáme na správnou techniku.
- Cviky se snažíme splnit co nejrychleji.
- Pokoušíme se zvednout co nejtěžší váhu.
- Snažíme se provést co nejvíce opakování.

**Functional movement (funkční pohyb)** – V *Crossfitu* provádíme cviky vycházející z přirozených pohybů lidského těla. Pohyby, které člověk potřebuje a používá v každodenním životě. Chůze, zvedání a přenášení břemen, běžné polohy jako je stoj, sed, klek, leh a přechody mezi nimi, všechny tyto pohyby lze označit za pohyby přirozené.

- Cviky vycházející z přirozených pohybů lidského těla.
- Gymnastika (dřepy, kliky, leh-sedy, hrazda, kruhy ...).
- Vzpírání (trhy, nadhozy, mrtvé tahty ...).
- Běh, veslování, plavání ...
- Cvičení na strojích → izolované cviky → nevyužitelná síla.

## 1.1 Komponenty sportovní disciplíny

Jak již bylo řečeno výše, *Crossfit* vychází zj. z funkčních pohybových celků, a proto je nutné rozvíjet a osvojovat tyto komponenty:

- 1) pohybové schopnosti,
- 2) pohybové dovednosti (přípravenost splnit jakýkoliv pohybový úkol),
- 3) energetický metabolismus.

**Pohybové schopnosti** – zde jsou zařazeny všechny základní komplexy pohybových schopností člověka – síla, rychlost, vytrvalost, koordinace a pohyblivost.

**Pohybové dovednosti** – fitness jako schopnost vypořádat se s pohybovými úkoly, a to nejen jednotlivě, ale i v jejich kombinaci. Přípravenost efektivně zdolat neznámý pohybový úkol bez ohledu na jeho obsah – druh cvičení, počet opakování, váhu, či kombinaci a pořadí cviků. Atlet musí být schopen zvládnout jakýkoliv představitelný úkol, a to co nejlépe vzhledem k soupeřům.

**Energetický metabolismus** – pro zvýšení tělesné zdatnosti je nutné maximalizovat práci ve všech třech metabolických procesech tvorby energie – anaerobně alaktátový (*ATP-CP*), anaerobně laktátový (anaerobní glykolýza) a aerobně alaktátový (oxidativní fosforylace).

Podle Crossfitu lze člověka označit za „fit“, pokud je rovnoměrně rozvinutý ve všech třech oblastech.

Pokud bychom chtěli *Crossfit* stručně specifikovat: *Crossfit* je spojení atletiky, gymnastiky a vzpírání, avšak můžete zde nalézt i spoustu dalších pohyb. schopností z jiných sportů (např. veslovací trenažer). V rámci Crossfitu se potkáme s obrovským množstvím různých pohyb. dovedností, a proto je důležité rozvíjet veškeré pohybové schopnosti. Cílem Crossfitu je zpravidla zvednout, co největší váhu, či dokončit soubor cviků v co nejkratší době. Nejvíce se tedy zaměřujeme na rozvoj síly a vytrvalosti. Nesmíme však opomíjet pohybové schopnosti, které známe z gymnastiky (Muscle-up, šplh, švihadlo apod.).

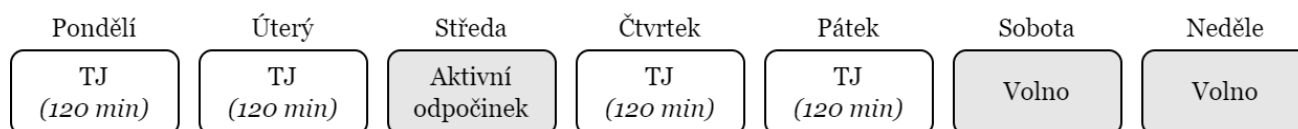
## 2 Plánování sportovního tréninku

### 2.1 Tréninkové období

Jarní přípravné období – věnujeme se především obecné tělesné přípravě, rozvíjíme veškeré pohybové schopnosti, avšak vycházíme již ze zimního přípravného období, ve kterém jsme již vytvořili dostatečný základ pro další náročnější trénink. V rámci této fáze přípravy se zaměřujeme taktéž na provedení a techniku pohybu. Stále častěji zařazujeme cviky, které atlet nemá stále zcela osvojené a mohly by být součástí soutěžního období. Atleti absolvovali již zimní přípravném období, a proto by měli být připraveni na větší intenzitu zátěže, jež objem zátěže v tomto období neustále roste.

### 2.2 Struktura sportovní přípravy

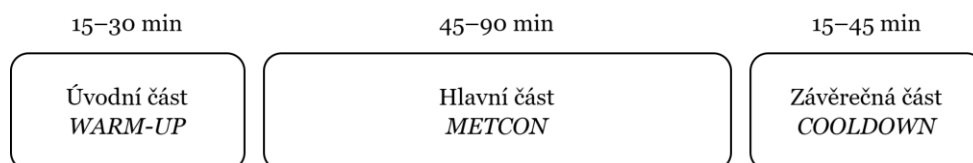
- V každém týdnu byly zařazeny čtyři tréninkové dny a byl doporučený jeden den aktivního odpočinku (Obr. 1).
- Trénink probíhal vždy od 20:00–22:00 (celkem 2 hodiny).
- Atleti měli možnost dorazit dříve a individuálně se připravovat na tréninkovou jednotkou.



**Obr. 1** Struktura mikrocyklu (týden)

### 2.3 Struktura tréninkové jednotky

Struktura tréninkové jednotky v Crossfitu se může často lišit (viz definice v kap. *Stručná charakteristika sportovní disciplíny*). Trénink však vždycky obsahuje *Warm-up* (úvodní část), *Metcon* (*Metabolic Conditioning*, hlavní část) a *Cooldown* (*Stretching*, závěrečná část), viz Obr. 2. Někdy se můžete potkat s tím, že po warm-up následuje skill (nácvik nových pohybů), či další zahřátí v podobě metody *Tabata* nebo *EMOM* apod. (viz metody v kap. níže). Také je možné přidat cvičení na rozvoj silových schopností (zj. max. síly).



**Obr. 2** Struktura tréninkové jednotky

**Warm-up** (úvodní část) – Na začátku tréninku je nutné organismus připravit na zátěž („zahřát“ a protáhnout). Lze využít drobné pohybové hry, úpolové hry, strečink apod.

**Metcon** (hlavní část) – Prostor pro osvojení nových dovedností, popřípadě nácviku dovedností již získaných. Nejčastěji se v této fázi tréninku uplatňuje rozvoj kondičních schopností. Obsahem hlavní části je zpravidla tzv. *Workout of the day* (WOD, cvičení dne). Obsahem WOD jsou jednotlivé cviky, či jejich kombinace. Cílem WOD je vlastní intenzivní cvičení, u kterého lze např. zaznamenávat čas nebo počet provedených opakování. Tréninková jednotka může být tvořena jedním nebo několika WOD. Při opakovaném provádění WOD je možno pozorovat růst či pokles výkonnosti. Právě měření výkonnosti vedlo k vytvoření několika „Benchmark Workouts“.

**Cooldown** (závěrečná část) – Zklidnění organismu snížením intenzity zatížení. Uvolnění zatěžovaných sval. skupin s využitím pomůcek (válec, lakrosový míček, odporové gumy apod.) nebo bez nich (relaxační cvičení, aktivní/pasivní statický strečink).

## 2.4 Tréninkové prostředky

### 2.4.1 Tréninkové cviky (pohyby/dovednosti)

**Posilování** – Cviky ze vzpírání, atletiky nebo gymnastiky (trh, nadhoz, dřep (na jedné noze), mrtvý tah, sprint, skok, běh, stoj na rukou, salto, šplh, ...

**Specifické** – Wall-climb, Wall-ball, Handstand Push-up (HSPU), Double-under, Muscle-up, Toes-to-Bar (T2B), Thruster, Bar/Ring Dip, Kipping/Strict Pull-up, Chest-to-Bar (CH2B), Turkish Get-up (TGU), Kettlebell (KTB) Swing, Goblet Squat, Box Jump, Burpee, ...

### 2.4.2 Tréninkové pomůcky

Mezi nejpoužívanější tréninkové pomůcky patří olympijská osa se závažím, hrazda, kruhy, medicinbaly, činky, kettlebely ale i různé druhy „saní“ (atlet je táhne před nebo za sebou), rychlé švihadlo, lano na šplh, veslovací тренаžer a další.

### 2.4.3 Tréninkové metody

#### *Obecné*

**Síla** – maximálních úsilí, opakovaných úsilí, intermediární (střídání statická a dynamická práce), silově vytrvalostní, rychlostní (výskoky se závažím), kontrastní (těžko-lehko, rychle-pomalou), plyometrická, kruhová.

**Vytrvalost** – intervalová (krátkodobá, střednědobá, dlouhodobá), střídavá, opakovací (krátkodobá, střednědobá, dlouhodobá).

### *Specifické*

**As Many Rounds (Reps) As Possible (AMRAP)** – Přeloženo jako maximální počet kol provedených za určitý čas. Je dán čas a sada cviků (série/kolo). Cílem je v poskytnutém čase provést nejvyšší možný počet kol (opakování). Délka cvičení může trvat několik desítek vteřin až minut. Nejčastěji se zde setkáváme s nižší (30–40 %) až střední (30–60 %) velikostí odporu a vysokým počtem opakování.

**Every Minute On the Minute (EMOM)** – V daném intervalu musí být vykonána určitá práce. Je vybrán vždy jeden nebo více cviků, které jsou následně každý interval opakovány. Interval může trvat jednu nebo více minut (every two minutes). Pokud je velikost odporu vysoká (70–80 %), provedeme méně opakování (2–5), s nižším odporem naopak opakování více. Doba odpočinku tvoří zbývající čas do konce intervalu.

**For Time (FT)** – Často se setkáváme s metodou, ve které se snažíme danou sadu cviků dokončit co nejrychleji. Délka zatížení je opět proměnlivá, a to od minut po hodiny. Vzhledem k tomu, že cíl je skončit co nejrychleji, intenzita cvičení zde může být velmi vysoká. Pokud však zadaný úkol trvá delší dobu, je pokles intenzity samozřejmostí.

**Tabata (intervalová metoda s maximální intenzitou zatížení)** – Velmi účinná pro růst síly a silové vytrvalosti. Principem je 20 sekund maximální práce a následně 10 sekund odpočinku. Celý tento cyklus opakujeme osmkrát. Celková doba cvičení trvá tedy pouze 4 minuty. Je doporučována minimální velikost odporu a důraz na techniku pohybu. Často se zde objevují cviky jako kliky, shyby, dřepy a skákání přes švihadlo.

**21-15-9 (metoda opakovaných úsilí / progresivně narůstajícího odporu)** – Můžeme využít i obecně známe metody jako je např. metoda opakovaných úsilí, a to především její známá varianta metoda progresivně narůstajícího odporu (metoda pyramidová). Počet opakování a velikost odporu je u této metody různý. Platí však, že při rozvoji maximální síly je hmotnost vyšší a počet opakování nižší. Při rozvoji vytrvalostní síly je hmotnost naopak nižší a počet opakování vyšší.

Závěrem je důležité zmínit, že se vždy při tvorbě a následné realizaci TJ řídíme tímto doporučením:

- 1) Správná technika cvičení – technika je vždy nejdůležitějším pilířem.
- 2) Vhodná obtížnost – vždy jsme připraveni cvičení modifikovat (těžší/jednodušší).
- 3) Soutěživost.



## 3 Tréninkový jednotky

### 3.1 TJ 1 (07.03.2022, pondělí)

Část TJ	Obsah TJ	Poznámky
Úvodní	<p><b>3 série</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 30× Double-under – lze modifikovat na Single-under</li> <li>▪ 20 s Samson Stretch (každá strana)</li> <li>▪ 10× Overhead Squat with Broom</li> <li>▪ 10× Sit-up</li> <li>▪ 10× Back Extension</li> <li>▪ 10× Bar Pull-up</li> <li>▪ 10× Bar Dip</li> </ul>	<p>Smyslem této rozvčičky je během 15 minut připravit celé tělo na zátěž.</p> <p>Intenzita, doba a způsob odpočinku – nedefinováno; atlet by měl úvodní část realizovat během 15 minut.</p> <p>V případě, že je atlet začátečník, lze provést pouze 2 série.</p>
Hlavní	<p><b>E2MOM 16 min</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1× Split Jerk @ 90 %</li> </ul> <p><b>FT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 21× Burpees</li> <li>▪ 15× Thrusters (60 kg)</li> <li>▪ 9× Chest to Bar Pull-ups</li> <li>▪ 60× Box Jump (24")</li> <li>▪ 9× Chest to Bar Pull-ups</li> <li>▪ 15× Thrusters (60 kg)</li> <li>▪ 21× Burpees</li> </ul>	<p>Před prvním WOD následuje individuální rozvčičení pro nadhoz (10 min).</p> <p>Mezi prvním a druhým WOD: pasivní odpočinek 3 min.</p>
Závěrečná	<p><b>Uvolnění/protažení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 10 s Lateral Neck Stretch (každá strana)</li> <li>▪ 30 s Shoulder Reach</li> <li>▪ 30 s Childs Pose</li> <li>▪ 30 s Cat Pose</li> <li>▪ 30 s Twisting Pec Stretch (každá strana)</li> <li>▪ 5× McKenzie Push-up</li> <li>▪ 20 s Lying Knee Tuck</li> <li>▪ 5× Lying Knee Drop (každá strana)</li> <li>▪ 30 s × Lying Glute Stretch (každá strana)</li> <li>▪ 5× Hip Swivel (každá strana)</li> <li>▪ 5× + 20 s Squat To Pike</li> <li>▪ 30 s Low Lunge Stretch (každá strana)</li> <li>▪ 30 s Twisting Lunge Stretch</li> <li>▪ 10× + 20 s Frog Rocks</li> </ul>	<p>Po hlavní části následuje cca 5 minut aktivního odpočinku – zklidnění (např. chůze, individuálně) a následně přecházíme na závěrečnou část.</p>

### 3.2 TJ 2 (8.03.2022, úterý)

Část TJ	Obsah TJ	Poznámky
Úvodní	<p><b>„Chan Warm-up“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>25×</b> Jumping Jack + <b>25×</b> Front Jumping Jack</li> <li>▪ <b>10×</b> Spiderman Lunge (na každou stranu)</li> <li>▪ <b>10×</b> Lateral Lunge (na každou stranu)</li> <li>▪ <b>5×</b> Inch Worm + Push-up</li> <li>▪ <b>10×</b> Speedskaters (na každou stranu)</li> <li>▪ <b>10×</b> Arm Circle (dopředu/dozadu) + <b>10×</b> Arm Pretzel</li> <li>▪ <b>10×</b> Shoulder Roll (dopředu/dozadu)</li> <li>▪ <b>30 s</b> Lateral Neck Stretch (na každou stranu)</li> <li>▪ <b>30 s</b> Posterior Neck Stretch (na každou stranu)</li> <li>▪ <b>10×</b> Wrist Circle (na každou stranu)</li> </ul>	
Hlavní	<p><b>5 sérií</b> (30 s pasivní odpočinek mezi sériemi)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>2×</b> Weighted Pull-ups @ 80 %</li> </ul> <p><b>EMOM 6 min</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Min 1, 4: <b>5×</b> Wide Pronated Grip Pull-up</li> <li>▪ Min 2, 5: <b>5×</b> Pronated Grip Pull-up</li> <li>▪ Min 3, 6: <b>5×</b> Supinated Grip Pull-up</li> </ul> <p><b>4 série</b> (1 min pasivní odpočinek mezi sériemi)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>50×</b> Double-under + <b>20×</b> Burpee</li> </ul>	Mezi jednotlivými WOD 5 min pasivní odpočinek.
Závěrečná	<p><b>Uvolnění/protažení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Neck Rolls (<b>3×</b> každá pozice, na každou stranu) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Extension, Flexion, Lateral Flexion</li> </ul> </li> <li>▪ Spinal Rolls (<b>3×</b> každá pozice, na každou stranu) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Extension, Flexion, Lateral Flexion</li> </ul> </li> <li>▪ <b>20 s</b> Downward Dog + <b>20 s</b> Upward Dog</li> <li>▪ <b>30 s</b> Prone Pec Stretch with Rotation (na každou stranu)</li> <li>▪ <b>20 s</b> Child Pose</li> <li>▪ <b>30 s</b> Thread the Needle (na každou stranu)</li> <li>▪ <b>30 s</b> Butchers Block</li> <li>▪ <b>3×</b> McKenzie Push-up</li> <li>▪ Na každou stranu: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>30 s</b> Contralateral Extension</li> <li>▪ <b>30 s</b> Lunge with Twist</li> <li>▪ <b>30 s</b> Elbow Lunge</li> <li>▪ <b>20 s</b> 90:90 Stretch (v každé pozici)</li> <li>▪ <b>30 s</b> Pike Pulls</li> <li>▪ <b>30 s</b> Reverse Plank</li> <li>▪ <b>30 s</b> Squat</li> </ul> </li> </ul>	Po hlavní části následuje cca 5 minut aktivního odpočinku – zklidnění (např. chůze, individuálně) a následně přecházíme na závěrečnou část.

### 3.3 TJ 3 (10.03.2022, čtvrtek)

Část TJ	Obsah TJ	Poznámky
Úvodní	<p><b>„General Warm-up“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 15× Jumping Jack + 15× Seal Jack + 20× Power Jack</li> <li>▪ 10× Arm Circle (dopředu/dozadu)</li> <li>▪ 15× Leg Swings (na každou stranu)</li> <li>▪ 5× Inch Worm + Push-up</li> <li>▪ 5× Worlds Greatest (na každou stranu)</li> <li>▪ 5× Push-up + Downward Dog</li> <li>▪ 5× Boot Strapper</li> <li>▪ 5× Squat Twist (na každou stranu)</li> <li>▪ 5× Squat Reach (plný dřep)</li> </ul>	
Hlavní	<p><b>5 sérií</b> (3 min pasivní odpočinek mezi sériemi)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1× Snatch + 3× Overhead Squat @ 80 %</li> </ul> <p><b>FT, 3 série</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 15× Handstand Push-up</li> <li>▪ 20× Alternating Front Racked Lunge (50 kg)</li> </ul> <p><b>8 sérií</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 20 s Hollow Rock Hold</li> </ul>	<p>Před prvním WOD následuje individuální rozcvičení pro trh (10 min).</p> <p>Mezi jednotlivými WOD 5 min pasivní odpočinek.</p>
Závěrečná	Viz TJ 1.	Po hlavní části následuje cca 5 minut aktivního odpočinku – zklidnění (např. chůze, individuálně) a následně přecházíme na závěrečnou část.

### 3.4 TJ 4 (11.03.2022, pátek)

Část TJ	Obsah TJ	Poznámky
Úvodní	<p><b>Tabata Warm-up (8 sérií)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Série 1, 3, 5, 7: Jumping Jack</li> <li>▪ Série 2, 4, 6, 8: Front Jumping Jack</li> </ul> <p><b>„Tom Merrick Morning Mobility“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>10×</b> Lewitt Technique</li> <li>▪ <b>5×</b> Thoracic Rotation (na každou stranu)</li> <li>▪ Na každou stranu: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>5× + 10 s</b> Lunge Extension</li> <li>▪ <b>20 s</b> Low Lunge</li> </ul> </li> <li>▪ <b>5× + 10 s</b> Hip Swivels</li> <li>▪ <b>30 s</b> Seated Shoulder Extension</li> <li>▪ <b>5×</b> Squat to Pike</li> </ul>	
Hlavní	<p><b>E2MOM 16 min</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>4×</b> Front Squat @ 75 %</li> </ul> <p><b>AMRAP 6 min</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>30×</b> Thruster (20 kg)</li> <li>▪ <b>30×</b> Pull-up</li> <li>▪ <b>30×</b> Double-under</li> </ul>	<p>Před prvním WOD následuje individuální rozevření pro přední dřepy (5 min).</p> <p>Mezi jednotlivými WOD 5 min pasivní odpočinek.</p>
Závěrečná	Viz TJ 1.	<p>Po hlavní části následuje cca 5 minut aktivního odpočinku – zklidnění (např. chůze, individuálně) a následně přecházíme na závěrečnou část.</p>

### 3.5 TJ 5 (14.03.2022, pondělí)

Část TJ	Obsah TJ	Poznámky
Úvodní	Viz TJ 1.	
Hlavní	<b>5 sérií</b> (2 min pasivní odpočinek mezi sériemi) <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>3×</b> Snatch @ 65 %</li><li>▪ Doba odpočinku mezi opakováním 5–7 s</li></ul> <b>3 série</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>10×</b> Power Clean (80 kg)</li><li>▪ <b>20×</b> Burpee</li></ul>	Před prvním WOD následuje individuální rozvičení pro trh (10 min).  Mezi jednotlivými WOD 5 min pasivní odpočinek.
Závěrečná	Viz TJ 2.	Po hlavní části následuje cca 5 minut aktivního odpočinku – zklidnění (např. chůze, individuálně) a následně přecházíme na závěrečnou část.

### 3.6 TJ 6 (15.03.2022, úterý)

Část TJ	Obsah TJ	Poznámky
Úvodní	Viz TJ 2.	
Hlavní	<p><b>E2MOM 10 min</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Série 1: <b>5</b>× Back Squat @ 45 %</li> <li>▪ Série 2: <b>5</b>× Back Squat @ 55 %</li> <li>▪ Série 3: <b>3</b>× Back Squat @ 65 %</li> <li>▪ Série 4: <b>2</b>× Back Squat @ 75 %</li> <li>▪ Série 5: <b>2</b>× Back Squat @ 85 %</li> </ul> <p><b>E2MOM 4 min</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>5</b>× Back Squat @ 90 %</li> </ul> <p><b>2 série</b> (3 min pasivní odpočinek mezi sériemi)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>AMRAP 3 min</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>10</b>× Ground to Overhead (40 kg)</li> <li>▪ <b>10</b>× Overhead Squat (40 kg)</li> <li>▪ <b>10</b>× Burpee</li> </ul> </li> </ul>	Mezi jednotlivými WOD 5 min pasivní odpočinek.
Závěrečná	Viz TJ 1.	Po hlavní části následuje cca 5 minut aktivního odpočinku – zklidnění (např. chůze, individuálně) a následně přecházíme na závěrečnou část.

### 3.7 TJ 7 (17.03.2022, čtvrtek)

Část TJ	Obsah TJ	Poznámky
Úvodní	Viz TJ 3.	
Hlavní	<p><b>4 série</b> (3 min pasivní odpočinek mezi sériemi)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 2× Weighted Pull-ups (24 kg)</li><li>▪ Odpočinek 30 s</li><li>▪ <b>(max)</b>× Strict Pull-ups</li></ul> <p><b>3 série</b> pro maximální počet opakování (1 min pasivní odpočinek mezi sériemi)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>60 s</b> Kettlebell Swing</li><li>▪ Pasivní odpočinek 30 s</li><li>▪ <b>60 s</b> Push-up</li></ul>	Mezi jednotlivými WOD 5 min pasivní odpočinek.
Závěrečná	Viz TJ 1.	Po hlavní části následuje cca 5 minut aktivního odpočinku – zklidnění (např. chůze, individuálně) a následně přecházíme na závěrečnou část.

### 3.8 TJ 8 (18.03.2022, pátek)

Část TJ	Obsah TJ	Poznámky
Úvodní	Viz TJ 4.	
Hlavní	<p><b>5 sérií</b> (2 min pasivní odpočinek mezi sériemi)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 4× Unsupported Seated Strict Press @ 60 %</li><li>▪ Pasivní odpočinek 1 min</li><li>▪ 16× Alternating Pistol</li></ul> <p><b>AMRAP 12 min</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 5× Strict Handstand Push-Up</li><li>▪ 10× Toes to Bar</li><li>▪ 15× Dip</li><li>▪ 30× Double-under</li></ul>	Mezi jednotlivými WOD 5 min pasivní odpočinek.
Závěrečná	Viz TJ 2.	Po hlavní části následuje cca 5 minut aktivního odpočinku – zklidnění (např. chůze, individuálně) a následně přecházíme na závěrečnou část.



### 3.9 TJ 9 (21.03.2022, pondělí)

Část TJ	Obsah TJ	Poznámky
Úvodní	Viz TJ 3.	
Hlavní	<p><b>E2MOM 16 min</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 4× Front Squat @ 80 %</li> </ul> <p><b>FT</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 500× Double-under</li> <li>▪ 75× Kettlebell Swing (24 kg)</li> <li>▪ 50× Burpee</li> </ul> <p><b>EMOM 6 min</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Min 1, 3, 5: 4× Weighted Pull-up (24 kg)</li> <li>▪ Min 2, 4, 6: 30 m Farmer's Carry</li> </ul>	<p>Před prvním WOD následuje individuální rozvičení pro přední dřepy (5 min).</p> <p>Mezi jednotlivými WOD 5 min pasivní odpočinek.</p>
Závěrečná	Viz TJ 2.	Po hlavní části následuje cca 5 minut aktivního odpočinku – zklidnění (např. chůze, individuálně) a následně přecházíme na závěrečnou část.

### 3.10 TJ 10 (22.03.2022, úterý)

Část TJ	Obsah TJ	Poznámky
Úvodní	Viz TJ 1.	
Hlavní	<b>E2MOM 20 min</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 2× Snatch</li><li>▪ Doba odpočinku mezi opakováním 5–7 s</li><li>▪ @ 60, 65, 70, 75, 80, 85, 85, 90, 90, 90+</li></ul> <b>FT</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 5× Power Snatch (50 kg)</li><li>▪ 10× Box Jump-over (24")</li><li>▪ 10× Power Snatch (50 kg)</li><li>▪ 20× Box Jump-over (24")</li><li>▪ 15× Power Snatch (50 kg)</li><li>▪ 30× Box Jump-over (24")</li></ul>	Před prvním WOD následuje individuální rozvičení pro trh (10 min).  Mezi jednotlivými WOD 5 min pasivní odpočinek.
Závěrečná	Viz TJ 2.	Po hlavní části následuje cca 5 minut aktivního odpočinku – zklidnění (např. chůze, individuálně) a následně přecházíme na závěrečnou část.

Pozn.: @ 75 % – hmotnost zátěže je 75 % z 1 Round Max (RM).

## 4 Seznam literatury

CrossFit (2020). *Level 1 Training Guide* (3rd ed.). CrossFit.

[http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ\\_English\\_Level1\\_TrainingGuide.pdf](http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_English_Level1_TrainingGuide.pdf)

CrossFit (2021). *What is CrossFit?* <https://www.crossfit.com/what-is-crossfit>

Doležal, M., & Jebavý, R. (2013). *Přirozený funkční trénink*. Grada Publishing, a.s.

Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., ... Bunc, V. (2012). *Výkon a trénink ve sportu* (4th ed.). Olympia.

Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Rychtecký, A., Havlíčková, L., Perič, T., & Suchý, J. (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Karolinum.

Glassman, G. (2003). A Better Warm-up. *CrossFit Journal*, (8), 1–3.

[http://library.crossfit.com/free/pdf/o8\\_03\\_Better\\_warmup.pdf](http://library.crossfit.com/free/pdf/o8_03_Better_warmup.pdf)

Glassman, G. (2004). What is CrossFit? *CrossFit Journal*, 19(March), 1–7.

[http://library.crossfit.com/free/pdf/what\\_is\\_crossfit.pdf](http://library.crossfit.com/free/pdf/what_is_crossfit.pdf)

Havel, Z., Hnízdil, J., Černá, L., Horkel, V., Horklová, J., Kresta, J., ... Žák, M. (2009). *Rozvoj a diagnostika silových schopností*. Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem.

Havel, Z., Hnízdil, J., Černá, L., Horkel, V., Horklová, J., Kresta, J., ... Žák, M. (2010). *Rozvoj a diagnostika koordinačních a pohyblivostních schopností*. Zvolen: Bratia Sabovci, s.r.o.

Havel, Z., Hnízdil, J., Horkel, V., Horklová, J., Kresta, J., Lednický, A., ... Žák, M. (2010). *Rozvoj a diagnostika rychlostních schopností*. Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem.

Heidler, J. (2016). *Evaluace tréninkového plánu pro rozvoj pohybových schopností v Crossfitu* (Bakalářská práce, Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem).

Hnízdil, J., Havel, Z., Černá, L., Horkel, V., Horklová, J., Kresta, J., ... Žák, M. (2012). *Rozvoj a diagnostika vytrvalostních schopností*. Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem.

Křištofič, J. (2007). *Kondiční trénink*. Grada Publishing, a.s.

## 5 Přílohy

### 5.1 Seznam cviků a pohybových činností

Název anglicky	Název česky	Zkratka
90:90 Stretch		
Air Squat	Dřep	
Alternating Front Racked Lunge		
Arm Circle		
Arm Circle		
Arm Pretzel		
Back Extension	Hyperextenze	
Back Squat	Vzpěračský dřep (dřep s velkou činkou)	BS
Boot Strapper		
Box Jump-over	Výskok na plyometrickou bedýnku se seskokem na opačné straně	
Burpee	„Angličáky“	
Butchers Block		
Cat Pose		
Clean	Přemístění (Power – přemístění do mírného podřepu)	
Contralateral Extension		
Dip	Tricepsový klik (Bar – na bradlech)	
Double-under	Dvojskok přes švihadlo	DU
Downward Dog		
Elbow Lunge		
Farmer's Carry	(Farmářská) chůze se zátěží	
Frog Rocks		
Front Jumping Jack		
Front Squat	Čelní dřep (přední dřep)	FS
Ground to Overhead	Dostat činku jakýmkoliv způsobem ze země nad hlavu (konečná pozice jako u výrazu)	
Handstand Push-up	Klik ve stoji na ruce (Strict – bez pomoci švihového pohybu)	HSPU
Hip Swivel		
Hollow Rock Hold	Výdrž v poloze – leh, vzpažit; ruce a nohy mírně nad podložkou, zpevněný hluboký stabilizační systém – nácvik pro stoj na rukou	
Chest to Bar	Shyb, hrudník k tyči	CH2B
Child Pose		
Inch Worm		
Jerk	Výraz (Split – nohy ve stříhu)	

Jumping Jack		
Kettlebell Swing	Swing s kettlebelem	
Lateral Lunge		
Lateral Neck Stretch		
Leg Swing		
Lewitt Technique		
Low Lunge		
Low Lunge Stretch		
Lunge Extension		
Lunge with Twist		
Lying Glute Stretch		
Lying Knee Drop		
Lying Knee Tuck		
McKenzie Push-up		
Neck Rolls (Extension, Flexion, Lateral Flexion)		
Overhead Squat	Dřep s velkou činkou nad hlavou (with Broom – s násadou od koštěte)	OHS
Pike Pull		
Pistol	Dřep na jedné noze (Alternating – střídáme levou/pravou nohu)	
Posterior Neck Stretch		
Power Jack		
Pronated/Supinated Grip Pull-up	Shyb podhmatem/nadhmatem (Wide – široký úchop)	
Prone Pec Stretch with Rotation		
Pull-up	Shyb (Bar – na hrazdě; Strict – bez pomoci švihového pohybu; Weighted – shyb se zátěží)	
Push-up		
Reverse Plank		
Samson Stretch	Protahovací cvik – spojení dlaní propletením prstů, vzpažit, klek levá/pravá vpřed, protlačit pánev vpřed	
Seal Jack		
Seated Shoulder Extension		
Shoulder Reach		
Shoulder Roll		
Single-under		
Sit-up	Leh-sed	
Snatch	Trh (Power Snatch – trh do mírného podřepu)	
Speedskaters		
Spiderman Lunge		

Spinal Rolls (Extension, Flexion, Lateral Flexion)		
Squat Reach		
Squat to Pike		
Squat Twist		
Thoracic Rotation		
Thread the Needle		
Thruster	Čelní dřep do výrazového tlaku z ramen	
Toes to Bar	Špičky k hrazdě, vzhos	T2B
Twisting Lunge Stretch		
Twisting Pec Stretch		
Unsupported Seated Strict Press	Tlak v sedu na rovné lavici (bez podpory zad)	
Upward Dog		
World's Greatest		
Wrist Circle		