

Cvičební plán s vlastní vahou

Pondělí

Protažení hlavy, nohou a rukou - 5 min

Zahřátí:

50 panáků

1 min běh na místě

- Kliky 15
- Dřepy 15
- Kliky na široko 15
- Dřepy s výskokem 10
- Sklapovačky 15
- Výpady 20
- Přitahy o židli - 15

2 min pauza

Opakovat 4 kola

Úterý

Protažení hlavy, nohou a rukou - 5 min

Zahřátí:

50 panáků

1 min běh na místě

- Přitahy na hrazdě – 5
- Zakopávání nohou - 20
- Kliky na úzko – 15
- Dřep na 3 fáze – 6
- Lehnout si na břicho, natáhnout ruce a nohy.
Do rukou si dát ručník, natáhnout před sebe a přitahovat k sobě a od sebe – 12
- Přitah na hrazdě obráceným úchopem - 5

2 min pauza

Opakovat 4 kola

Nakonec kardio 5 min – panáky, boxerský klik, angličáky, výskoky na bednu...



JK FITNESS

Středa

Jízda na kole - 20 km / Běh 2,5 km pod půl hodiny / Workout na břicho

- Sklapovačky
- Plank
- Zvedání trupu v leže na zádech
- Boční plank
- Russian twist
- ABS Bicycles
- Poloviční lehky
- každý cvik cca 20 - 60 opakování

Čtvrtek

Protažení hlavy, nohou a rukou - 5 min

Zahřátí:

50 panáků

1 min běh na místě

- Kliky 15
- Dřepy 15
- Sklapovačky 15
- Výpady 20
- Přitahy o židli - 15

2 min pauza

Opakovat 4 kola

Pátek

Protažení hlavy, nohou a rukou - 5 min

Zahřátí:

50 panáků

1 min běh na místě

- Přitahy na hrazdě – 5
- Zakopávání nohou - 20
- Kliky na úzko – 15
- Dřep na 3 fáze – 6
- Lehnout si na břicho, natáhnout ruce a nohy. Do rukou si dát ručník, natáhnout a přitahovat k sobě a od sebe – 12
- Přitah na hrazdě obráceným úchopem - 5

2 min pauza

Opakovat 4 kola

Nakonec kardio 5 min – panáky, boxerský klik, angličáky, výskoky na bednu...



JK FITNESS

Postup přípravy jídel:

Ovesná kaše:

1. Smíchejte proteinový prášek, ovesné vločky a mléko v hrnci.
2. Postupně přivedte k varu a vařte cca 3 minuty, dokud směs nezačne houstnout.
3. Vařte tak dlouho, jak moc chcete, aby byla směs hustá. V případě potřeby nařeďte vodou.
4. Poté stáhněte kaši z plotny, nechte alespoň minutu vychladnout a přidejte mražené či sušené ovoce, burákové máslo, ořechy...

Tortilla:

1. Nejprve tepelně upravte maso, které chcete do tortilly přidat.
2. Následně můžete celý wrap poskládat. Suroviny umístějte doprostřed.
3. Nejprve začněte omáčkou, poté přidejte maso a nakonec zeleninu nebo sýr.
4. Poté tortillu uchopte za dva konce, které dejte k sobě, a začněte celý wrap rolovat.
5. Následně tortillu položte na pánev spojenou stranou a nechte 3 minuty zapéct.

Smoothie:

1. Je to jedna z nejrychlejších možností, jak si vytvořit kvalitní jídlo.
2. Stačí pouze všechny suroviny dát do mixéru a rozmixovat.
3. Doporučuji však nejprve nalít do nádoby mléko a až poté přidávat ovesné vločky, aby nedošlo k usazení části vloček na dně nádoby, které se poté velmi špatně mixují.



JK FITNESS

Důležité rady a tipy

1. Omezení sladkých nápojů

Pokuste se kompletně vyřadit slazené nápoje a energy drinky. Pokud si budete chtít občas něco osladit, použijte spíše med. Pokud dostanete chuť na nějaké sladké pití, snažte se vybírat si zero varianty těchto produktů, ovšem nepřehánějte to s nimi.

2. Jídelníček Vám má především chutnat

Jídlo Vám má chutnat a měli byste se na něj těšit, nebrat to jako něco negativního. Proto je možné si jídla různě upravovat. Hlavní však je, dodržet daný kalorický příjem. Snažte se jíst podle tohoto jídelníčku, ale ne nutně na sílu. Důležité je, abyste u toho vydrželi dlouhodobě. Proto se nic nestane, pokud ho nebudete striktně dodržovat a občas si dáte o pár kcal méně či více, hlavní však je dodržovat tento jídelníček kontinuálně.

3. Cheat meal – odměna, která Váš pokrok nezastaví

Každý týden si můžete dovolit jeden cheat meal, tj. jídlo, na které máte chuť. Je jedno, zda je to fast food, dort nebo pizza. Pokud jedno bude jídlo za týden mimo Váš jídelníček, nijak to Váš progres nezastaví.

4. Strategie 80/20 (70/30)

Po nějaké době, až se naučíte s jídelníčkem pracovat, si můžete začít jídla připravovat intuitivně, a ne vše vážit přesně na gram. Můžete využít například strategii 80/20 kdy 80 % jídelníčku tvoří zdravá a vyvážená jídla z komplexních surovin. Zbývajících 20 % jsou tzv. 'junk foods', tedy potraviny, které vám chutnají, a výživový plán si jimi zpříjemníte.

5. Kvalitní suroviny – základ zdravého stravování

Snažte se, aby váš jídelníček byl sestavený z kvalitních a pokud možno málo průmyslově zpracovaných surovin. Využívejte suroviny, které vám dají komplexní látky, a to jak makroživiny, tak mikroživiny. Jsou to například rýže, brambory, vejce, maso, sýry, mléčné výrobky, zelenina.



JK FITNESS

6. Bílkoviny: Síla a sytost

Dostatek bílkovin vám pomůže nejen vybudovat svalovou hmotu, ale také se více zasytit.

7. Zelenina = vláknina pro pocit sytosti

Zelenina obsahuje velké množství vlákniny, díky které budete více zasycení.

8. Ovoce a zelenina

Ovoce a zelenina nemají téměř žádné kalorie, proto je můžete dávat i ve větším množství. Pomůžou Vám nejen zasytit, v případě ovoce také dodat rychlé cukry, ale také díky nim můžete množství svého jídla zvětšit.

9. Omáčky nejsou zlo, ale pozor na majonézy.

Kečup, hořčice, sriracha či další podobné omáčky nejsou tolik kaloricky náročné, tudíž je můžete do jídelníčku zařadit bez větších výčitek. 100 gramů kečupu obsahuje přibližně 90 kcal, což není mnoho, obdobné je to i u hořčice. Toto však neplatí pro majonézu či smetanové omáčky. Těmto se snažte spíše vyvarovat.

10. Avokádo: Zdravé, ale s mírou

Avokádo je sice zdroj kvalitních a komplexních tuků, je však potřeba ho zařazovat do jídelníčku s mírou. 100 gramů avokáda má přibližně 16 gramů tuků. Tudíž není vhodné ho zařazovat do jídelníčku na každodenní bázi.

11. Tuky nejsou zlo

Tuky jsou důležitá část každého jídelníčku. Doporučené tělesné procento tuku je u mužů okolo 15 % a u žen okolo 22 %. Tuky mají také mnohem větší energetickou hodnotu než sacharidy.

Nejlepší zdroje tuků jsou mléčné výrobky, avokádo, oříšky, maso...

12. Dostatek tekutin

Během dne se snažte vypít 3–5 litrů vody v závislosti na Vaší fyzické aktivitě. Pro správnou funkci metabolismu je velmi důležitá hydratace.



JK FITNESS



JK FITNESS