



POHYBOVNÍK

Pohybový denník aktívnej ženy

Hýb sa efektívne a pod dohľadom

Trénera ŽIEN

Meranie somatických parametrov

Mesiac, konkrétny deň a čas + podmienky (nalačno)	Hmotnosť	obvod pása	obvod bokov	obvod stehien P/L	SVALY %	TUK %	Viscerálny tuk
Január -							
Február -							
Marec -							
Apríl -							
Máj -							
Jún -							
Júl -							
August -							
September -							
Október -							
November -							
December -							
Celkový úbytok							

AKTIVITY U3 - SILOVÉ (3 BODY) (Zaujíma ma výkon a zvyšovanie % svalovej hmoty a sily) 2 - 3 aktivity týždenne	SILOVÉ	Základné silové cvičenia (1. drepy, 2. výpady, 3. mŕtve ťahy, 4. hip thrust, 5. kluky, 6. zhyby + odvodené cvičenia + doplnkové cvičenia)
AKTIVITY U2 - KONDIČNÉ (2 BODY) (Zaujíma ma výkon a zvyšovanie úrovne VO2max) 2 - 3 aktivity týždenne	VYTRVALOSTNÉ	Výkonnostná turistika, beh, trailový beh, plávanie, skialp, bežkovanie, lyžovanie, cyklistika, spinning...
	KOMBINOVANÉ	Hiit, tabata, fitness aktivity (BZS tréning® pre pokročilé a atlétky), funkčný, balančný, kruhový tréning, gymnastika, crossfit, box a podobné posilňovacie cvičenia a skupinové cvičenia, športové hry (tenis, volejbal, plážový volejbal, futbal, squash, bedminton, basketbal)...
AKTIVITY U1 ZDRAVOTNÉ AKTIVITY (1 BOD) (Nezaujíma ma výkon, ale pôžitok a zmysel danej aktivity. Ide o rozvoj funkčného a zdravého tela bez bolestí a obmedzení) 2 - 3 aktivity denne	ZDRAVOTNÉ	Joga, pilates, strečing a mobilita, rolovanie sa, otužovanie, saunovanie, BZS tréning® pre začiatočníčky + učenie sa správnej techniky...
	ĽAHKÉ AERÓBNE	Rýchla chôdza, turistika, skialp, nordic walking, rekreačné bežkovanie, aerobné skupinové cvičenia zumba, jumping a pod., voľné plávanie, lyžovanie, tanečné aktivity, športové hry, pohybové hry...
	PRACOVNÉ	Kosenie, fyzicky náročná práca v záhrade, sťahovanie, prenášanie, veľké upratovanie, umývanie okien a pod...

1.	2.	3.	4.
5.	6.	7.	8.
9.	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.

17.	18.	19.	20.
21.	22.	23.	24.
25.	26.	27.	28.
29.	30.	31.	32.

33.	34.	35.	36.
37.	38.	39.	40.
41.	42.	43.	44.
45.	46.	47.	48.

1.	2.	3.	4.
5.	6.	7.	8.
9.	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.
17.	18.	19.	20.
21.	22.	23.	24.

25.	26.	27.	28.
29.	30.	31.	32.
33.	34.	35.	36.
37.	38.	39.	40.
41.	42.	43.	44.
45.	46.	47.	48.

Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedel'a	TPS
							Kroky:
Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedel'a	TPS
							Kroky:
Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedel'a	TPS
							Kroky:
Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedel'a	TPS
							Kroky:

Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedel'a	TPS
							Kroky:
Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedel'a	TPS
							Kroky:
Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedel'a	TPS
							Kroky:
Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedel'a	TPS
							Kroky:

Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedel'a	TPS
Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedel'a	TPS
Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedel'a	TPS
Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedel'a	TPS

Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedel'a	TPS
							Kroky:
Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedel'a	TPS
							Kroky:
Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedel'a	TPS
							Kroky:
Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedel'a	TPS
							Kroky:

Január Kroky:	Február Kroky:	Marec Kroky:	Apríl Kroky:
Máj Kroky:	Jún Kroky:	Júl Kroky:	August Kroky:
September Kroky:	Október Kroky:	November Kroky:	December Kroky:

Január DREPY - VÝPADY - MŔTVY ŤAH - HIP THRUST - KĽUKY/BRADLÁ - BENCHPRESS - ZHYBY -	Február DREPY - VÝPADY - MŔTVY ŤAH - HIP THRUST - KĽUKY/BRADLÁ - BENCHPRESS - ZHYBY -	Marec DREPY - VÝPADY - MŔTVY ŤAH - HIP THRUST - KĽUKY/BRADLÁ - BENCHPRESS - ZHYBY -	Apríl DREPY - VÝPADY - MŔTVY ŤAH - HIP THRUST - KĽUKY/BRADLÁ - BENCHPRESS - ZHYBY -
Máj DREPY - VÝPADY - MŔTVY ŤAH - HIP THRUST - KĽUKY/BRADLÁ - BENCHPRESS - ZHYBY -	Jún DREPY - VÝPADY - MŔTVY ŤAH - HIP THRUST - KĽUKY/BRADLÁ - BENCHPRESS - ZHYBY -	Júl DREPY - VÝPADY - MŔTVY ŤAH - HIP THRUST - KĽUKY/BRADLÁ - BENCHPRESS - ZHYBY -	August DREPY - VÝPADY - MŔTVY ŤAH - HIP THRUST - KĽUKY/BRADLÁ - BENCHPRESS - ZHYBY -
September DREPY - VÝPADY - MŔTVY ŤAH - HIP THRUST - KĽUKY/BRADLÁ - BENCHPRESS - ZHYBY -	Október DREPY - VÝPADY - MŔTVY ŤAH - HIP THRUST - KĽUKY/BRADLÁ - BENCHPRESS - ZHYBY -	November DREPY - VÝPADY - MŔTVY ŤAH - HIP THRUST - KĽUKY/BRADLÁ - BENCHPRESS - ZHYBY -	December DREPY - VÝPADY - MŔTVY ŤAH - HIP THRUST - KĽUKY/BRADLÁ - BENCHPRESS - ZHYBY -

Január

Február

Marec

Apríl

KONDIČNÉ

Máj

Jún

Júl

August

VYKONNY

September

Október

November

December

MESIACA