



8týdenní Trénink – Silově-kondiční blok (U15/U16)

Tenhle trénink tě má posunout jako judistu – ne jen unavit. Každý cvik tu má svůj důvod: naučí tě ovládat tělo, vytvářet sílu, udržet ji pod tlakem a přenášet ji do pohybu. Když budeš makat poctivě, zlepšíš stabilitu, úchop, výbušnost i odolnost v zápase. Nejde o to něco odjet, ale něco vybudovat – tak trénuj jako judista, který chce růst.

Celkový princip cyklu

Týdny 1–3

- 3×8 opakování hlavní lify
- cíle: tempo, posturální kontrola,
- lineární progres: +2,5–5 kg / týden, jen pokud technika drží
- pauza mezi hlavními sériemi 1:30

Týdny 4–6

- 3–4×5 opakování hlavní lify
- cíle: silová adaptace, lepší pozice v hluboké fázi, začátek používání těžšího bracingu
- progres: +2,5–5 kg / týden
- pauza mezi hlavními sériemi 2:00

Týdny 7–8

- 3–5×3 opakování hlavní lify
- cíle: silová dominance,
- progres: +2,5–5 kg / týden,
- pauza mezi hlavními sériemi 2:30



♦ 1) Rozcvičení

- 5 min individuálně rozcvičit, zahřát
- Power Plank – 5×20 s
- Get-Up – 5× na každou stranu

♦ 2) Skoková sekce

- Box Jump – 10x
- Broad Jump – 10x dvojskok
- Single-Leg Box Jump – 10 x každá noha

Důraz: tichý dopad, rovná kolena, maximální výbušnost.

♦ 3) Hlavní série A – Super série

A1) Zercher Squat

- Týdny 1–3: 3×8
- Týdny 4–6: 3–4×5
- Týdny 7–8: 3–5×3

A2) Shyby se zátěží / gumou

- Týdny 1–3: 3×8
- Týdny 4–6: 3–4×5
- Týdny 7–8: 3–5×3

Pauza 1:30 –3 minuty po každém supersetu.

♦ 4) Hlavní série B – Super série

B1) Sumo Deadlift

- Týdny 1–3: 3×8

- Týdny 4–6: 3–4×5

- Týdny 7–8: 3–5×3

B2) Floor Press

- Týdny 1–3: 3×8

- Týdny 4–6: 3–4×5

- Týdny 7–8: 3–5×3

Pauza 1:30-3 minuty po každém supersetu.

♦ Pomocná část – Komplex Goblet Squat + Suitcase Carry

Cvičí se jako 1 celek, ne odděleně.

1 Vezmi KTB

2 Udělej 3 squaty

3 Hned nato přenášej KTB v jedné ruce požadovanou vzdálenost (10–20 m)

4 Na konci udělej znovu 3 squaty

5 Zvedni KB do druhé ruky a dones zpět

6 TO JE 1 cyklus

- Týdny 1–3: 3- 5 cyklů

- Týdny 4–6: 3- 5 cyklů (těžší KTB)

- Týdny 7–8: 3- 5 cyklů (těžší KTB)



◆ 6) Finisher

Side Slams – Slamball

- Týdny 1–3: 2×5/strana
- Týdny 4–6: 3×5/strana
- Týdny 7–8: 4×3/strana

✦ Tréninkové zásady

- ✓ Technika je víc než váha
- ✓ Poslední opakování má být čisté
- ✓ Pauzy — 2–3 min mezi hlavními sériemi
- ✓ Každý trénink zapisuj váhy a poznámky
- ✓ RPE (1 pohoda - 10 brečím a chci mámu) zapiš jak jsi se cítil
- ✓ Vždy odcvičit alespoň hlavní série