

ZDARMA PRO TEBE

7 dní

pohybu doma

1

ROZJEZD

2

NOHY

3

KLID

4

HORNÍ

5

OKRUH

6

VÝZVA

7

FINÁLE

7 krátkých tréninků. **10–15 minut každý.** Bez vybavení, doma, bez výmluv.

Stačí ty a podložka — nebo i bez ní. Přesně tak funguje pohyb, který skutečně vydrží.

BEZ VYBAVENÍ

10–15 MIN/DEN

ZAČÁTEČNICE I POKROČILÉ

CELÉ TĚLO

Tohle je pro tebe. Bez dokonalosti.

Jsem Lucka — majitelka Fitlines studia, trenérka a máma dvou kluků. Vím přesně, jak vypadá den, kdy nemáš čas, energii ani náladu. A přesto — **10 minut pohybu změní víc, než si myslíš.**

Tento plán jsem připravila tak, aby byl reálný. Žádné hodiny v posilovně, žádné drahé vybavení. Jen ty, tvůj obývací pokoj nebo jakékoliv místo a chuť se pohnout. Jde to. Mám to ověřené.

Pravidlo číslo jedna: Udělej cokoliv. I když jsi unavená. I když to nebude perfektní. Protože všechno se počítá.

Lucka Vlčková

FITLINES STUDIO · ČERVENÝ KOSTELEČ

NEŽ ZAČNEŠ — PŘEČTI SI TOHLE

- Rozcvič se vždy před hlavní částí — 2–3 min lehkého pohybu stačí
- Dýchej plynule — výdech při námaze, nikdy nezadržuj dech
- Bolest kloubů = zastav. Únava svalů = pokračuj
- Klidně si dej pauzu navíc — jde o pohyb, ne o martyrium
- Den 3 je odpočinek — opravdu si ho dej, tělo ho potřebuje

1 Celé tělo
Rozjezd

2 Nohy
& hýždě

3 Aktivní
odpočinek

4 Horní
& core

5 Mini
okruh

6 Nohy
Výzva

7 Finální
challenge

Vítej! Celé tělo

Rozjezd — poznej svůj začátek

~12 MIN

CELÉ TĚLO

BEZ VYBAVENÍ

3 SÉRIE

1

ROZCVIČKA — 3 MIN

- Chůze na místě s pohybem paží — 60 sec
- Kroužení ramen a boků — 10x
- Výpady na místě bez zátěže — 5x každá noha

HLAVNÍ ČÁST — 3 SÉRIE, 60 SEC PAUZA MEZI SÉRIEMI

1	Dřep Paty na zemi, kolena nad špičkami, záda rovná — výdech nahoru	3 × 10
2	Klik z kolen nebo plný Tělo v rovné linii, hrudník k zemi — výdech při tlaku nahoru	3 × 8
3	Glute bridge Leh, kolena pokrčena, zdvihni pánev — výdrž 1 sec nahoře	3 × 12
4	Dead bug Leh, kolena nad kyčlemi, střidej protilehlé končetiny — pomalu	3 × 5 každá

ZKLIDNĚNÍ — 2 MIN

- Přitažení kolene k hrudi — 30 sec každá
- Child's pose — 30 sec

Nohy & hýždě

Spodní polovina — základ všeho

~14 MIN

NOHY · HÝŽDĚ

BEZ VYBAVENÍ

3 SÉRIE

ROZCVIČKA — 3 MIN

- Boční kroky s pohybem paží — 90 sec
- Kroužení boků — 10x každý směr
- Mírné výpady bez zátěže — 5x každá

HLAVNÍ ČÁST — 3 SÉRIE, 60 SEC PAUZA

1	Dřep s výdrží 2 sec dole Sedni si co nejhlouběji — paty na zemi, výdrž, výstup s výdechem	3 x 12
2	Výpad zpět střídavě Krok dozadu, pokrč obě kolena do 90° — hlava vzpřímená	3 x 8 každá
3	Sumo dřep Chodidla na šíři ramen + špičky ven — kolena sledují špičky	3 x 12
4	Glute bridge s výdrží 3 sec Leh, zdvihni pánev co nejvýš — zpevni hýždě nahoře	3 x 10

ZKLIDNĚNÍ — 2 MIN

- Protážení stehů — 30 sec každá noha
- Sedový předklon — 45 sec

Aktivní odpočinek

Tělo roste při regeneraci — ne při cvičení

VOLNO

PROTAŽENÍ NEBO PROCHÁZKA



Dnešní den je pro tebe.

Odpočinek není slabost — je to součást plánu. Svaly se opravují a posilují právě teď, zatímco si odpočíváš. Dej tělu co potřebuje.

Možnost A — Procházka

20–30 minut venku. Žádné tempo, žádný cíl. Jen pohyb a čerstvý vzduch.

Možnost B — Protahání

- Přitažení kolene k hrudi — 45 sec každá
- Protahání stehů vleže — 45 sec každá
- Child's pose — 60 sec
- Kočka-kráva — 8 pomalých opakování
- Úklon trupu — 30 sec každá strana

Horní polovina & core

Kliky, tricepsy, plank a stabilita středu

~13 MIN

HORNÍ TĚLO · CORE

BEZ VYBAVENÍ

3 SÉRIE

4

ROZCVIČKA — 3 MIN

- Kroužení paží a zápěstí — 10x
- Chůze na místě — 60 sec
- Kočka-kráva (cat-cow) — 6 pomalých opakování

HLAVNÍ ČÁST — 3 SÉRIE, 60 SEC PAUZA

1	Klik — plný nebo z kolen Tělo rovné, hrudník k podložce — výdech při tlaku nahoru	3 x 8
2	Tricep dip na židli Ruce na okraji židle za sebou, ohýbej lokty — výdech nahoru	3 x 10
3	Superman Leh na břicho, zdvihni hrudník a nohy zároveň — výdrž 2 sec	3 x 10
4	Plank — výdrž Předloktí nebo dlaně, tělo rovné — dýchej, nezadržuj dech!	3 x 20 sec

ZKLIDNĚNÍ — 2 MIN

- Protážení hrudníku u zárubní — 30 sec
- Úklon krku — 20 sec každá strana

Mini okruh

Celé tělo najednou — 3 kola za sebou

~14 MIN

CELÉ TĚLO

3 KOLA

BEZ VYBAVENÍ

ROZCVIČKA — 3 MIN

- Boční kroky + pohyby paží — 90 sec
- Otáčení trupu — 10× každá strana
- Výpady + kroužení paží — 5× každá

OKRUH — 3 KOLA, PAUZA 60 SEC MEZI KOLY

1 KOLO = 5 CVIKŮ ZA SEBOU BEZ PŘESTÁVKY

1	Dřep	10 opak.
2	Klik (plný nebo z kolen)	8 opak.
3	Výpad zpět střídavě	6 každá
4	Glute bridge	12 opak.
5	Dead bug Pomalů — záda celá na zemi	4 každá

ZKLIDNĚNÍ — 2 MIN

- Child's pose — 45 sec
- Leh na záda, hluboké dýchání — 60 sec

Nohy & hýždě — výzva

Těžší varianta — zvládneš to

~15 MIN

NOHY · HÝŽDĚ

4 SÉRIE

BEZ VYBAVENÍ

ROZCVIČKA — 3 MIN

· Boční kroky — 2 min · Výpady bez zátěže — 6× každá

HLAVNÍ ČÁST — 4 SÉRIE (OPROTI 3 V DEN 2!)

1	Boční výpad střídavě Krok do strany, ohni koleno, druhá noha rovná — výdech při výstupu	4 × 10 každá
2	Single leg glute bridge Leh, jedna noha nahoře, zdvihni pánev — výdrž 2 sec	4 × 8 každá
3	Výpad zpět — pomalý (3 sec dolů) Tempo 3 sekundy dolů, 1 sec pauza, výstup s výdechem	4 × 8 každá
4	Donkey kick Na čtyřech, kopni patu ke stropu — zpevní hýždě nahoře	4 × 12 každá

ZKLIDNĚNÍ — 2 MIN

· Přitažení kolene k hrudi — 45 sec každá
· Sedový předklon — 45 sec

Finální challenge

AMRAP — kolik kol za 8 minut?

~15 MIN

CELÉ TĚLO

AMRAP 8 MIN

BEZ VYBAVENÍ

ROZCVIČKA — 4 MIN

- Chůze + boční kroky — 2 min
- Kroužení všech kloubů — 60 sec
- Výpady + pohyby paží — 5x každá

AMRAP — JDEŠ DOKOLA, KOLIK KOL ZVLÁDNEŠ?

8

MINUT AMRAP

Jdeš dokola bez zastavení
Poznač si skóre!

10

Dřep

Výdech nahoru, plynulé dýchání

8

Klik (plný nebo z kolen)

Nekrčit záda, dýchej

10

Glute bridge

Výdrž 1 sec nahoře

6

Výpad zpět střídavě

3 každá noha, hlava vzpřímená

4

Dead bug — každá strana

Pomalou, záda na zemi

TVOJE SKÓRE → __ KOL + __ CVIKŮ

ZKLIDNĚNÍ — 3 MIN (POVINNÉ!)

- Lehni si — 90 sec · Hluboké dýchání nosem
- Protažení celého těla — 90 sec

GRATULUJI – ZVLÁDLA JSI TO! 🏆

7 dní za sebou. To není málo.

Teď víš, že to jde. 10–15 minut pohybu denně není nereálné — je to základ, na který lze stavět. A přesně tady začíná cesta, která opravdu funguje.

CHCI VÍČ

Skupinové lekce ve studiu

Jumping, Tabata, Kruháč, DrumFit, FitBalet, BodyBalance.
Každý týden něco nového, komunita žen a Lucka osobně.

Z DOMOVA

Online tréninkový plán

Plán na míru tvým cílům, kondici a času. Komunikace s Lucií, progrese měsíc po měsíci.

Fitlines Studio

📍 Červený Kostelec

✉ info@fitlines.cz

🌐 fitlines.cz

📷 [@fitlines_studio](https://www.instagram.com/fitlines_studio)

Rezervace
a info
na webu ↗