



PAVEL SZOTKOWSKI

INTENZIFIKAČNÍ TECHNIKY



DROP SET

Při této technice trénující provádí sérii cviků bez přestávky do určitého počtu opakování, přičemž postupně snižuje váhu nebo odpor, s nímž pracuje. Opakování se provádí do bodu selhání, poté se řízeně sníží zátěž nebo odpor a opět se provede opakování do selhání. Tato technika se doporučuje pro pokročilé cvičence pro maximalizaci hypertrofie procvičovaného svalu



Na předkopávání si dám zátěž 120kg, udělám maximálně 8 opakování, snížím zátěž o 30% na 85kg, udělám opět do selhání 7 opakování a opět snížím zátěž o 30% a udělám maximálně 9 opakování. Každé snížení zátěže, neboli drop, by neměl být lehký natolik, že dáš více opakování než před dropem.

Načasování, rychlost provedení	Pozitiva	Negativa
Doporučuji časovat jako poslední pracovní sérii. Může ji následovat i "deload" série s větším počtem opakování s menší zátěží	Volitelnost počtu dropů/shoení - min 1 drop	Těžší provedení u cviků s volnou váhou
Celou sérii provádět stylem kontrolované pozitivní i negativní fáze s kontrakcí	Volitelnost zátěže dropu/shoení - 20%, 30%, 50%...	Fyzicky i psychicky náročný
Nastavil bych si minimum počtu opakování u každého shoení na 6 opakování	Výborný na izolované cviky	Větší riziko pro zranění při nesprávném odhadnutí zátěže

REST PAUSE



Tato intenzifikační technika může mít více podob. V podstatě jde o nastavení určité zátěže, se kterou uděláte x počet opakování, následuje středně krátká pauza (15-25 vteřin) a opět uděláte maximální počet opakování se stejnou zátěží - takhle to opakujete 2x až 3x. Osobně preferuji nastavení zátěže tak, abych udělal v první sérii alespoň 15 opakování, v další sérii po malé pauze alespoň 60% počtu opakování jako v předchozí sérii a v další opět 60% opakování z předchozí série

Při stahování lanového adaptéru na kladce na triceps nastavím zátěž tak, ať udělám 15 opakování, následuje 15 vteřin pauza a nyní je cílem udělat minimálně 8 opakování, po další pauze chci udělat minimálně 5 opakování. Pokud v nějaké ze tří minisérií neudělám předem nastavený počet opakování, musím snížit zátěž.

Načasování, rychlost provedení	Pozitiva	Negativa
Doporučuji dávat jako poslední pracovní série, kreté předcházela série s nižším množstvím opakování	Maximální vyčerpání svalového glykogenu	Možné zhoršování techniky v průběhu sérií
Explozivní pozitivní fáze pohybu a kontrolovaná pomalejší negativní fáze by měla být prioritou alespoň do druhé části sérií	Variabilita v počtu sérií i opakování	Série může trvat dlouho
Lze použít i u cviků s volnými váhami, není nutno snižovat zátěž celou sérii	Dá se použít i na cviky s volnou osou	

CLUSTER SET



Tato technika spočívá v tom, že se provede několik krátkých sérií s vysokou intenzitou, mezi kterými je krátká pauza. Používá se k maximalizaci síly a svalové hypertrofie.

Snahou je vyvinout maximální sílu během každé krátké série, kterou nazýváme právě "cluster". Každý cluster se může skládat z 2 až 6 opakování, po každé sérii následuje pauza v rozmezí od 10-30 vteřin. Kolik sérií si volit je individuální. Doporučuji 3 až 4.

U cviku na přitahy JČ v předklonu s oporou ruky o lavici (dumbbell row) chci odcvičit 4 série po 4 opakováních, mezi kterými je 20 vteřin pauza. Abych udělal vždycky 4 opakování a aby poslední série byla opravdu do selhání, vezmu si činku, se kterou většinou udělám maximálně 8 opakování s tím, že 8. už bývá do selhání.

Důležité je opravdu mezi mini sériemi odpočívat a kontrolovat dech. Poslední opakování nabádají k cheatingu, techniku je třeba držet pořád, jsou to jenom 4 opakování!

Načasování, rychlost provedení	Pozitiva	Negativa
Doporučuji dávat jako poslední pracovní série, kreté předcházela série s nižším počtem opakování	Maximální vyčerpání svalového glykogenu	Možné zhoršování techniky v průběhu sérií
Explozivní pozitivní fáze pohybu a kontrolovaná pomalejší negativní fáze by měla být prioritou alespoň do druhé části sérií	Variabilita v počtu sérií i opakování	Série může trvat dlouho
Lze použít i u cviků s volnými váhami, není nutno snižovat zátěž celou sérii	Dá se použít i na cviky s volnou osou	Silově hodně náročná



Tréninková metoda, kterou vyvinul profesionální kulturista Hany Rambod - není už jako trenér několika TOP 3 olympioniků. Jedná se o intenzivní tréninkový protokol, který se zaměřuje na zvýšení objemu svalových vláken a na rozšíření oblasti fascií provádí pomocí 7 sérií s vysokým počtem opakování (10-15op) a krátkými odpočinkovými pauzami mezi sériemi (10-20sec). V každé sérii se snažíte maximalizovat přísun krve a živin do svalů a fascií, což vede k tréninku vysoké intenzity a zvyšuje objem svalových vláken.

Na peck decku si nastavím nízkou zátěž a snažím se udělat 15 opakování, poté následuje 10 vteřinová pauza, poté opět udělám 15 opakování a pokračuju než takto udělám 7 sérií. Poslední 2 série jsou většinou nejvíce náročné z hlediska technického provedení. Držení správné techniky u všech sérií je klíčové k dosažení cíleného výsledku.

Načasování, rychlost provedení	Pozitiva	Negativa
Doporučuji na úplný začátek tréninku jako aktivační cvik nebo naopak jako poslední ukončovací cvik na finální prokrvení	Extrémní napumpovanost	V některých případech až omezená hybnost na pár minut
Provedení musí být stejné každou mini sérii, zbytečně nezrychlujte i když se to může zdát lehké	Nízká váha, ale skvělá svalová odezva	Lehce jde ztratit počet, ve které série se zrovna nacházíš
Doporučuji nastavit opravdu malou zátěž, abyste drželi techniku po celou dobu cviku	“Roztažení fascií”	Série je dlouhá

POMALÁ SÉRIE



Provedení spočívá ve 3 různě dlouhých negativních fázích pohybu daného cviku. Pro každou část série je třeba zvolit adekvátní zátěž. Nejdříve zatěžíme menším počtem opakování s těžší zátěží s tím, že negativní část bude trvat až 10 vteřin. Po pauze zvýšíme počet opakování a snížíme negativní fázi na dobu 6 vteřin. Po další pauze vezmeme zátěž, se kterou uděláme větší počet opakování a negativní fáze pohybu je stejně dlouhá jako ta pozitivní, např. 2 vteřiny.

U bicepsového zdvihu s volnou osou si vezmu zátěž, se kterou bych udělal normálně pracovní sérii po 8 opakování. S osou udělám 3 opakování s 10 vteřin dlouhou negativní fází, po pauze 30 vteřin udělám znovu 6 opakování s 6 vteřin dlouhou negativní fází, po poslední pauze udělám 15 opakování se stejně dlouhou negativní fází jako pozitivní.

Načasování, rychlost provedení	Pozitiva	Negativa
Doporučuji začít jako hlavním cvikem pro biceps, rychlost provedení je zde klíčová, bez počítání vteřin nahlas nebo v hlavě se neobejdete	Napětí a vyčerpání v negativní části pohybu, neobvyklá pumpa bicepsu, pocit naprostého zoufalství u posedních opakování	Dlouhá série, náročná na slabý úchop
Zátěž by neměla být jako ta, s kterou jedeš těžkou pracovní	Pauza mezi mini sériemi je celkem dlouhá	Špatně zvolená zátěž dělá sérii méně efektivní
Kdo má problém s rovnou osou kvůli zápěstí, může si vzít Z osu	Zjistíš, jak tvůj biceps reaguje na různě pomalá negativní opakování	Ubere sílu ostatním cvikům