

8. PŘÍLOHY

Seznam příloh

- Příloha č. 1 – Dotazník – SMS – 28 – CZ - V1 BOOTCAMPS proband 1
- Příloha č. 2 – Dotazník – SMS – 28 – CZ - V1 BOOTCAMPS proband 2
- Příloha č. 3 – Dotazník – SMS – 28 – CZ - V1 BOOTCAMPS proband 3
- Příloha č. 4 – Dotazník – SMS – 28 – CZ - V1 BOOTCAMPS proband 4
- Příloha č. 5 – Dotazník – SMS – 28 – CZ - V1 BOOTCAMPS proband 5
- Příloha č. 6 – Dotazník – SMS – 28 – CZ - V1 BOOTCAMPS proband 6
- Příloha č. 7 – Dotazník – SMS – 28 – CZ - V1 BOOTCAMPS proband 7
- Příloha č. 8 – Dotazník – SMS – 28 – CZ - V1 BOOTCAMPS proband 8
- Příloha č. 9 – Dotazník – SMS – 28 – CZ - V1 BOOTCAMPS proband 9
- Příloha č. 10 – Dotazník – SMS – 28 – CZ - V1 BOOTCAMPS proband 10
- Příloha č. 11 - Trénink č. 1
- Příloha č. 12 - Trénink č. 2
- Příloha č. 13 - Trénink č. 3
- Příloha č. 14 - Trénink č. 4
- Příloha č. 15 - Trénink č. 5
- Příloha č. 16 - Trénink č. 6
- Příloha č. 17 - Trénink č. 7
- Příloha č. 18 - Trénink č. 8
- Příloha č. 19 - Trénink č. 9
- Příloha č. 20 - Trénink č. 10
- Příloha č. 21 - Trénink č. 11
- Příloha č. 22 - Trénink č. 12
- Příloha č. 23 - Trénink č. 13
- Příloha č. 24 - Trénink č. 14

Příloha č. 25 - Trénink č. 15

Příloha č. 26 - Trénink č. 16

Příloha č. 27 - Trénink č. 17

Příloha č. 28 - Trénink č. 18

Příloha č. 1- Dotazník

Jméno: proband č. 1.

Věk: 42

Pohlaví: muž

Jak často navštěvuješ Bootcamps tréninkové jednotky týdně: 2x-3x

PROČ BOOTCAMPS? :)

Na škále 1 – 7 označte, jak moc se ztotožňujete s odpovědí na otázku: „Proč Bootcamps?“

Vůbec ne trochu středně hodně absolutně

1 2 3 4 5 6 7

Proč Bootcamps?

- | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---|---|---|---|
| 1. Lidé, kteří mě znají, mě díky tomu kladně hodnotí. | 1 | <input checked="" type="checkbox"/> | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Podle mého názoru, je to jeden ze způsobů, jak poznávat nové lidi. | 1 | <input checked="" type="checkbox"/> | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Cítím se dobře, když zvládám obtížné prvky v tréninku. | 1 | <input checked="" type="checkbox"/> | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Protože je to velmi důležité pro udržení pěkné postavy. | 1 | <input checked="" type="checkbox"/> | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Protože rád (a) pracuji na svých slabších stránkách. | <input checked="" type="checkbox"/> | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Protože bych měl (a) sportovat, abych se cítil (a) dobře. | 1 | 2 | <input checked="" type="checkbox"/> | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Pro uspokojení, které zažívám, když se zdokonaluji. | 1 | <input checked="" type="checkbox"/> | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Protože lidé v mém okolí si myslí, že je důležité být ve formě. | 1 | <input checked="" type="checkbox"/> | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Pro ten intenzivní pocit a vzrušení, které mi sport přináší. | 1 | <input checked="" type="checkbox"/> | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Protože vím, že bych se cítil (a) špatně, kdybych si neudělal (a) čas na sport. | 1 | <input checked="" type="checkbox"/> | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Protože, je to jeden z nejlepších způsobů, jak si udržet dobrý vztah s mými kamarády. | 1 | <input checked="" type="checkbox"/> | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Protože sportovat pravidelně se musí. | 1 | <input checked="" type="checkbox"/> | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Příloha č. 2 - Dotazník

Jméno: proband č. 2.

Věk: 42

Pohlaví: muž

Jak často navštěvuješ Bootcamps tréninkové jednotky týdně: 2x

PROČ BOOTCAMPS? :)

Na škále 1 – 7 označte, jak moc se ztotožňujete s odpovědí na otázku: „Proč Bootcamps?“

Vůbec ne trochu středně hodně absolutně

1 2 3 4 5 6 7

Proč Bootcamps?

- | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---|
| 1. Lidé, kteří mě znají, mě díky tomu kladně hodnotí. | 1 | <input checked="" type="checkbox"/> | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 2. Podle mého názoru, je to jeden ze způsobů, jak poznávat nové lidi. | 1 | <input checked="" type="checkbox"/> | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 3. Cítím se dobře, když zvládám obtížné prvky v tréninku. | 1 | 2 | 3 | <input checked="" type="checkbox"/> | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Protože je to velmi důležité pro udržení pěkné postavy. | 1 | 2 | 3 | <input checked="" type="checkbox"/> | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Protože rád (a) pracuji na svých slabších stránkách. | 1 | 2 | 3 | 4 | <input checked="" type="checkbox"/> | 5 | 6 | 7 |
| 6. Protože bych měl (a) sportovat, abych se cítil (a) dobře. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | <input checked="" type="checkbox"/> | 6 | 7 |
| 7. Pro uspokojení, které zažívám, když se zdokonaluji. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | <input checked="" type="checkbox"/> | 6 | 7 |
| 8. Protože lidé v mém okolí si myslí, že je důležité být ve formě. | <input checked="" type="checkbox"/> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Pro ten intenzivní pocit a vzrušení, které mi sport přináší. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | <input checked="" type="checkbox"/> | 6 | 7 |
| 10. Protože vím, že bych se cítil (a) špatně, kdybych si neudělal(a) čas na sport. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | <input checked="" type="checkbox"/> | 7 |
| 11. Protože, je to jeden z nejlepších způsobů, jak si udržet dobrý vztah s mými kamarády. | 1 | <input checked="" type="checkbox"/> | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Protože sportovat pravidelně se musí. | 1 | 2 | 3 | <input checked="" type="checkbox"/> | 4 | 5 | 6 | 7 |

Příloha č. 3- Dotazník

Jméno: proband č. 3.

Věk: 36

Pohlaví: žena

Jak často navštěvuješ Bootcamps tréninkové jednotky týdně: 2x

PROČ BOOTCAMPS? :)

Na škále 1 – 7 označte, jak moc se ztotožňujete s odpovědí na otázku: „Proč Bootcamps?“

Vůbec ne trochu středně hodně absolutně

1 2 3 4 5 6 7

Proč Bootcamps?

- | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Lidé, kteří mě znají, mě díky tomu kladně hodnotí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Podle mého názoru, je to jeden ze způsobů, jak poznávat nové lidi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Cítím se dobře, když zvládám obtížné prvky v tréninku. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Protože je to velmi důležité pro udržení pěkné postavy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Protože rád (a) pracuji na svých slabších stránkách. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Protože bych měl (a) sportovat, abych se cítil (a) dobře. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Pro uspokojení, které zažívám, když se zdokonaluji. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Protože lidé v mém okolí si myslí, že je důležité být ve formě. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Pro ten intenzivní pocit a vzrušení, které mi sport přináší. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Protože vím, že bych se cítil (a) špatně, kdybych si neudělal(a) čas na sport. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Protože, je to jeden z nejlepších způsobů, jak si udržet dobrý vztah s mými kamarády. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Protože sportovat pravidelně se musí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Příloha č. 4- Dotazník

Jméno: proband č. 4.

Věk: 37

Pohlaví: žena

Jak často navštěvuješ Bootcamps tréninkové jednotky týdně: 2x

PROČ BOOTCAMPS?:)

Na škále 1 – 7 označte, jak moc se ztotožňujete s odpovědí na otázku: „Proč Bootcamps?“

Vůbec ne trochu středně hodně absolutně

1 2 3 4 5 6 7

Proč Bootcamps?

- | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|---|----------|---|
| 1. Lidé, kteří mě znají, mě díky tomu kladně hodnotí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Podle mého názoru, je to jeden ze způsobů, jak poznávat nové lidi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Cítím se dobře, když zvládám obtížné prvky v tréninku. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Protože je to velmi důležité pro udržení pěkné postavy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Protože rád (a) pracuji na svých slabších stránkách. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Protože bych měl (a) sportovat, abych se cítil (a) dobře. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Pro uspokojení, které zažívám, když se zdokonaluji. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Protože lidé v mém okolí si myslí, že je důležité být ve formě. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Pro ten intenzivní pocit a vzrušení, které mi sport přináší. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Protože vím, že bych se cítil (a) špatně, kdybych si neudělal (a) čas na sport. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Protože, je to jeden z nejlepších způsobů, jak si udržet dobrý vztah s mými kamarády. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Protože sportovat pravidelně se musí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Příloha č. 5- Dotazník

Jméno: proband č. 5.

Věk: 37

Pohlaví: muž

Jak často navštěvuješ Bootcamps tréninkové jednotky týdně: 2x

PROČ BOOTCAMPS?:)

Na škále 1 – 7 označte, jak moc se ztotožňujete s odpovědí na otázku: „Proč Bootcamps?“

Vůbec ne trochu středně hodně absolutně

1 2 3 4 5 6 7

Proč Bootcamps?

- | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|---|---|---|----------|----------|
| 1. Lidé, kteří mě znají, mě díky tomu kladně hodnotí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Podle mého názoru, je to jeden ze způsobů, jak poznávat nové lidi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Cítím se dobře, když zvládám obtížné prvky v tréninku. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Protože je to velmi důležité pro udržení pěkné postavy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Protože rád (a) pracuji na svých slabších stránkách. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Protože bych měl (a) sportovat, abych se cítil (a) dobře. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Pro uspokojení, které zažívám, když se zdokonaluji. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Protože lidé v mém okolí si myslí, že je důležité být ve formě. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Pro ten intenzivní pocit a vzrušení, které mi sport přináší. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Protože vím, že bych se cítil (a) špatně, kdybych si neudělal (a) čas na sport. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Protože, je to jeden z nejlepších způsobů, jak si udržet dobrý vztah s mými kamarády. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Protože sportovat pravidelně se musí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Příloha č. 6- Dotazník

Jméno: proband č. 6.

Věk: 40

Pohlaví: muž

Jak často navštěvuješ Bootcamps tréninkové jednotky týdně: 3x

PROČ BOOTCAMPS?:)

Na škále 1 – 7 označte, jak moc se ztotožňujete s odpovědí na otázku: „Proč Bootcamps?“

Vůbec ne trochu středně hodně absolutně

1 2 3 4 5 6 7

Proč Bootcamps?

- | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Lidé, kteří mě znají, mě díky tomu kladně hodnotí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Podle mého názoru, je to jeden ze způsobů, jak poznávat nové lidi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Cítím se dobře, když zvládám obtížné prvky v tréninku. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Protože je to velmi důležité pro udržení pěkné postavy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Protože rád (a) pracuji na svých slabších stránkách. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Protože bych měl (a) sportovat, abych se cítil (a) dobře. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Pro uspokojení, které zažívám, když se zdokonaluji. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Protože lidé v mém okolí si myslí, že je důležité být ve formě. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Pro ten intenzivní pocit a vzrušení, které mi sport přináší. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Protože vím, že bych se cítil (a) špatně, kdybych si neudělal (a) čas na sport. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Protože, je to jeden z nejlepších způsobů, jak si udržet dobrý vztah s mými kamarády. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Protože sportovat pravidelně se musí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Příloha č. 7- Dotazník

Jméno:proband č. 7.

Věk: 38

Pohlaví: muž

Jak často navštěvuješ Bootcamps tréninkové jednotky týdně: 2x

PROČ BOOTCAMPS?:)

Na škále 1 – 7 označte, jak moc se ztotožňujete s odpovědí na otázku: „Proč Bootcamps

Vůbec ne trochu středně hodně absolutně

1 2 3 4 5 6 7

Proč Bootcamps?

- | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Lidé, kteří mě znají, mě díky tomu kladně hodnotí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Podle mého názoru, je to jeden ze způsobů, jak poznávat nové lidi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Cítím se dobře, když zvládám obtížné prvky v tréninku. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Protože je to velmi důležité pro udržení pěkné postavy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Protože rád (a) pracuji na svých slabších stránkách. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Protože bych měl (a) sportovat, abych se cítil (a) dobře. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Pro uspokojení, které zažívám, když se zdokonaluji. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Protože lidé v mém okolí si myslí, že je důležité být ve formě. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Pro ten intenzivní pocit a vzrušení, které mi sport přináší. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Protože vím, že bych se cítil (a) špatně, kdybych si neudělal (a) čas na sport. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Protože, je to jeden z nejlepších způsobů, jak si udržet dobrý vztah s mými kamarády. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Protože sportovat pravidelně se musí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Příloha č. 8- Dotazník

Jméno: proband č. 8.

Věk: 46

Pohlaví: muž

Jak často navštěvuješ Bootcamps tréninkové jednotky týdně: 2x

PROČ BOOTCAMPS?:)

Na škále 1 – 7 označte, jak moc se ztotožňujete s odpovědí na otázku: „Proč Bootcamps?“

Vůbec ne trochu středně hodně absolutně

1 2 3 4 5 6 7

Proč Bootcamps?

- | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|---|----------|
| 1. Lidé, kteří mě znají, mě díky tomu kladně hodnotí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Podle mého názoru, je to jeden ze způsobů, jak poznávat nové lidi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Cítím se dobře, když zvládám obtížné prvky v tréninku. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Protože je to velmi důležité pro udržení pěkné postavy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Protože rád (a) pracuji na svých slabších stránkách. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Protože bych měl (a) sportovat, abych se cítil (a) dobře. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Pro uspokojení, které zažívám, když se zdokonaluji. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Protože lidé v mém okolí si myslí, že je důležité být ve formě. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Pro ten intenzivní pocit a vzrušení, které mi sport přináší. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Protože vím, že bych se cítil (a) špatně, kdybych si neudělal (a) čas na sport. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Protože, je to jeden z nejlepších způsobů, jak si udržet dobrý vztah s mými kamarády. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Protože sportovat pravidelně se musí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Příloha č. 9- Dotazník

Jméno:proband č. 9.

Věk: 33

Pohlaví: muž

Jak často navštěvuješ Bootcamps tréninkové jednotky týdně: 2x-3x

PROČ BOOTCAMPS?:)

Na škále 1 – 7 označte, jak moc se ztotožňujete s odpovědí na otázku: „Proč Bootcamps?“

Vůbec ne trochu středně hodně absolutně

1 2 3 4 5 6 7

Proč Bootcamps?

- | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Lidé, kteří mě znají, mě díky tomu kladně hodnotí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Podle mého názoru, je to jeden ze způsobů, jak poznávat nové lidi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Cítím se dobře, když zvládám obtížné prvky v tréninku. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Protože je to velmi důležité pro udržení pěkné postavy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Protože rád (a) pracuji na svých slabších stránkách. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Protože bych měl (a) sportovat, abych se cítil (a) dobře. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Pro uspokojení, které zažívám, když se zdokonaluji. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Protože lidé v mém okolí si myslí, že je důležité být ve formě. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Pro ten intenzivní pocit a vzrušení, které mi sport přináší. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Protože vím, že bych se cítil (a) špatně, kdybych si neudělal (a) čas na sport. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Protože, je to jeden z nejlepších způsobů, jak si udržet dobrý vztah s mými kamarády. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Protože sportovat pravidelně se musí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Příloha č. 10- Dotazník

Jméno: proband č. 10.

Věk: 30

Pohlaví: žena

Jak často navštěvuješ Bootcamps tréninkové jednotky týdně: 3x

PROČ BOOTCAMPS?:)

Na škále 1 – 7 označte, jak moc se ztotožňujete s odpovědí na otázku: „Proč Bootcamps?“

Vůbec ne trochu středně hodně absolutně

1 2 3 4 5 6 7

Proč Bootcamps?

- | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|---|----------|----------|----------|----------|
| 1. Lidé, kteří mě znají, mě díky tomu kladně hodnotí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Podle mého názoru, je to jeden ze způsobů, jak poznávat nové lidi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Cítím se dobře, když zvládám obtížné prvky v tréninku. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Protože je to velmi důležité pro udržení pěkné postavy. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Protože rád (a) pracuji na svých slabších stránkách. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Protože bych měl (a) sportovat, abych se cítil (a) dobře. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Pro uspokojení, které zažívám, když se zdokonaluji. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Protože lidé v mém okolí si myslí, že je důležité být ve formě. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Pro ten intenzivní pocit a vzrušení, které mi sport přináší. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Protože vím, že bych se cítil (a) špatně, kdybych si neudělal (a) čas na sport. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Protože, je to jeden z nejlepších způsobů, jak si udržet dobrý vztah s mými kamarády. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Protože sportovat pravidelně se musí. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Příloha č. 11 - Trénink č. 1

Rozcvičení - 10 min, hry na babu, pauza mezi hrou do 1 min v prostoru 15 x 15

Odhody medicinbalu ze stoje a leh sed - 3 x 10 odhodu s výměna s kolegou po odhodech a meziklusem 1 min po ukončení série

- přes hlavu vzad
- spodem vpřed
- aut
- trčení od hrudi
- leh sed s odhodem od hrudi

Obecná vytrvalost - 10 min, běží se v kuse s třemi kliky každou celou minutu.

Závěr- protažení

Příloha č. 12 - Trénink č. 2

Rozcvičení - 10 min, závěr klus poskočný na 20 m vpřed s mezi klusem a klus poskočný vzad s mezi klusem vpřed + 3 akcelerované rovinky na 20 m s mezi chůzi, pak pauza do 2 min

Cviky na trup - pauza 15 sec po cviku a 1 min po sérii, 4 série, cca 20 min

- leh sed s rotaci - 20x
- sklapovačky k jedné noze - 20x
- boční sklapovačky - 10 x 2
- kliky s nalehnutím nad jednu ruku - 10 x (ženy mohou na kolenou)
- klasické sklapovačky - 20 x
- přeskoky švihadla 15 sec

pauza 2 min

Obecná vytrvalost na okruhu cca 0,5 km - 30 min, po každé 10 min může být pauza na změření TF, která by neměla být vyšší než 170 t / min. Na půlkilometrovém okruhu se vyskytuje asi 20 m dlouhá zóna, ve které se každé kolo postupně zopakuje jeden silový cvik z předchozího silového bloku na trup, ten se točí po celou dobu běhu.

Závěr: strečink - cca 10 min

Příloha č. 13 - Trénink č. 3

Rozcvičení - 10 min

SBC - na 20 m s mezi klusem - klus poskočný, skipink, předkopávání s nataženými DK, cval stranou vlevo a vpravo s nataženými DK a podruhé v podřepu, akcelerovaná rovinka 2x, pauza 2 min - čas 5 min, hra - honičky, baba - 5 min

Kruhový trénink - 3 série - 20 sec - cvičení, pauza 1:2, ale s mezi klusem cca 50 m

Stanoviště - leh sed s vytočením, kliky se zvednutou jednou DK, po 2 opakovaní se DK střídají výskoky ze dřepu do vzpažení, sklapovačky, odrazy po jedné DK na 5m - P tam, L zpět, metronomy s pokrčenými DK. Po sérii je vždy pauza 2 min. Celkem čas asi 25 min

Pak vytrvalostní běh s překážkami - na okruhu cca 300 m zařadíme po 100 m následující cviky - překážky (lavičky) ve výšce pod kolena 2 – 4 ks s různými mezerami, po dalších 100 m provedou jeden snožný žabák vpřed a u trenéra na konci okruhu jeden angličák. Probandi běží 5 min v kuse, pak mají pauzu 2 min a pak běží ještě 1x v obráceném směru.

Závěr - strečink

Příloha č. 14 - Trénink č. 4

Rozcvičení - rozklusání, mobilizace za běhu, Protážení, Sbc, Odrazy: 3 série na 20m, pauza – výklus - 2min hodně volně

- Běžecské odpichy
- Odrazy levá
- Odrazy pravá
- Střídavý odrazy PPLL
- Metkalfy
- Výpad vpřed
- Sprint

Síla kruhový trénink, 3 kola

- dřep na zemi
- kliky na zemi

- výdrž na boku na zemi 15s P, L; zdatnější hmity
- ručkování na zemi, vpřed a vzad 4x
- výdrž ve sfinze na zemi 30s

Kompenzační cvičení, protažení

Příloha č. 15 - Trénink č. 5

Rozcvičení – rozklusání, protažení, Sbc. na 50 m, se třemi stanovišti, na stanovišti provádím Sbc, mezi nimi přebíhají probandi na tlesknutí trenéra

Cvičení ve dvojicích, na 30 – 40 m, ideálně do mírného kopečku 3x

- Cval stranou proti sobě L bok
- Cval stranou proti sobě P bok
- Skipink s držením
- Zakopávání s držením
- Odrazy druhý drží za nohu P
- Nošení

Břišní svaly 30s, 40s, 30s

- Zkracovačky základní
- „Bradokolena“
- Zkracovačky šikmé, ruka dotek česky P, pak L
- Svíčky

Kompenzační cvičení, protažení

Příloha č. 16 - Trénink č. 6

Rozcvičení - rozklusání, mobilizace za běhu, protažení, Sbc pozpátku

Vytrvalost, kolečko 500 m – 1 km, se stanovištěm, 2x12 min, pauza 2 - 3min s protahováním

- přeskoky snožmo vpřed přes položené švihadlo
- kachní chůze
- odrazy přes kužely L, P
- 10 kliků

- 20 zkracovaček (větší rozsah)

Cvičení s expandery zaháknutými o strom, zábradlí, Kruhový trénink 3x 20s, 25s, 20s

- zapažování
- ruce do polohy svícnu
- veslování ve stoji, frekvenčně
- předpažování (stojí zády k uchycení)
- bicepsové zdvihy – exp. Sundaný a přišlápnutý)

Kompenzační cvičení, protažení

Příloha č. 17 - Trénink č. 7

Rozcvičení - rozběhání: 1 km, protažení + ABC = 15 min

Hlavní část: břicho + ruce - pyramida: 30, 20, 10 leh – sed x 30, 20, 10 bicepsové kliky

Běžecská pyramida: 5, 4, 3, 2, 1 min, mezi úseky meziklus 2 min. úseky běžíme intenzitou 80 %, meziklus je velmi volný – 10 %

břicho + ruce- pyramida: 30, 20, 10 sklapovačky x 30, 20, 10 tricepsové kliky

Závěrečné protažení

Příloha č. 18 - Trénink č. 8

Rozcvičení - rozběhání: 1 km, protažení + ABC = 15 min

Hlavní část: kruhový trénink, rozdělíme cvičící na dvě skupiny, hřiště rozdělíme na dva trojúhelníky, výměna proběhne 3 x

Posilovací část: posilování s medicimbalem:

Odrázová část: přeskoky přes vysoké překážky, po úhlopříčce – odpichy, slalom mezi kužely, skipink mezi kloboučky, slalom – žabáci, běh, přeskoky snožmo přes nízké překážky, zpět na start

Cviky s medicimbalem – vše 30 x:

1. kolo: střídavé poskoky s předpažováním (pumpy), úklony stranou paže s medicimbalem ve vzpažení, triceps s medicimbalem, rovné předklony s medicimbalem s nataženýma nohama, podřepy se vzpažením medicimbalem

2. kolo: leh- sedy s medicimbalem (30 x), rotace trupu v sedě nohy skrčmo ve vzduchu (30 x), šikmé leh-sedy s medicimbalem (30 x), kliky na medicimbalu (10 - 15 x), kliky s nohama (se špičkami) na medicimbalu (15 - 20 x), klik jedna paže na medicimbalu druhá na zemi, pošleme medicimbal k druhé ruce klik (15 - 20 x)

3. kolo: odhody – trčení, autové odhody, odhod medicimbalem spodem, mírný stoj rozkročný, medicimbal držíme u pravé nohy v natažených pažích – obloukem přes vzpažení odhod větší silou do země (10 x P, 10 x L strana)

Závěrečné protažení

Příloha č. 19 - Trénink č. 9

Vytrvalostní běh – cca 10 km se stoupáním cca 1 km

Běh 10 min – protažení – souvislý běh 30 min – posilovací část (kliky, shyby) – běh 20 min

Závěrečné protažení

Příloha č. 20 - Trénink č. 10

Rozcvičení - rozběhání 1 km, protažení + ABC (do schodů) = 15 min

Hlavní část: výběhy do schodů (cca 80m)

1. kolo (vzdálenost 50 m): poskoky: po P/L, snožmo, výpady, skipink, žabáky, posilování: sedy – lehy (40 x), výdrž s nataženými nohama 10 cm nad zemí (30 sekund), kliky (40 x), střížky (na mezilopatkové svaly) – 40 x

2. kolo (vzdálenost 80 m): výběhy – každý schod (1x), ob schod (1x), ob dva schody (1x), (to celkem 3 x), posilování: tricepsově kliky na lavičce (30 x), sklapovačky (25 x), metronomy (20 x), 15 kliků na počítání trenéra (s výdrží), napsání čísel od 1 do 10 s nataženými nohama

Závěrečné protažení

Příloha č. 21 - Trénink č. 11

Rozcvičení - rozběhání: 1 km, protažení + ABC = 15 min

Hlavní část: slalom v terénu + posilování

Slalom: kopeček cca 20 - 30 m, využití 10 kloboučku rozmístěných v kopci, vždy se dotknout kloboučku, 1 kolečko dlouhé cca 1 min, 5 x

Posilování s expanderama: ramena, biceps, triceps, prsa + cviky na břicho (5 min)

Závěrečné protažení

Příloha č. 22 - Trénink č. 12

Rozcvičení - rozklusání: 1 km, protažení + ABC: 15 min

Hlavní část: 4 x běh okolo 650 m v terénu (kolečko), mezi běhy posilování: 3 stanoviště - po 3 min výměna mezi stanovišti, poté běh

- Stanoviště - nohy: výpady, dřepy, přenášení váhy
- Stanoviště - břicho: leh-sed, metronomy, veslování
- Stanoviště - ruce a mezilopatkové svalstvo: kliky, střížky (mezilop. Svalstvo), ruce v předpažení - výdrž, kmitání atd.

vyklusání + závěrečné protažení

Příloha č. 23 - Trénink č. 13

Rozcvičení – 15 - 20 min, rozklusání, rozcvičení, SBC, starty z různých pozic

Hlavní část - střídání : výběhy do schodů - posilování – švihadlo - posilování

Vše trvá 1,30 sec pauza na přeběh 10 sec

Posilování celkem 5x

Posilování:

- svícny v lehu na břicho
- „skracovačky“
- výdrž ve vzporu

Pauza po 1 sérii 2 min

Závěrečný výklus + strečink

Příloha č. 24 - Trénink č. 14

Rozcvičení – rozklusání + strečink 10 - 15 min, honičky / baby

Kruhový trénink

- 5x – 50 m sprint - zpátky volně
- 30x leh sed
- 20x klik
- 3x výběh do schodů (kopeček)
- 45 sec výdrž ve vzporu

- „břicho“ - kyvadla 15x na každou stranu
- výskoky na vyvýšený povrch (vyšší než schod) 15x (plyometr.)
- záda - svícny v tureckém sedu
- podpor vzadu na lavičce „kliky v zadu“
- přeskoky jedné čáry co nejrychleji po dobu 40 sec

Výklus, protažení

Příloha č. 25 - Trénink č. 15

Rozcvičení - zahřátí, protažení 15 min

Souvislý běh (fartlek) – 25 - 30 min

Posilování

- sed leh 3x30
- záda 3x15 (sklapovačky na břicho)
- kliky 3x15
- břicho 4x čísla 1 – 10 - 1 - nohy natažené

Závěrečný strečink

Příloha č. 26 - Trénink č. 16

Rozcvičení - 5min klus, na povel klus vzad, cval stranou, poskočný klus, 5 min 30 m Sbc- (skipink, zakopávání, poskočný skipink, běh zkřížený, odrazy, vždy s výběhem 20 m)

- 5x10 – 15 kliků s výběhem (sprint) 50m
- 5x10 - 15 angličáků s výběhem (sprint) 50m
- 5x10 – 15 skákaných výpadů s výběhem (sprint) 50m
- 100x sed - leh
- 2x žabáky do schodů (15m)
- 2x frekvenční výběh do schodů
- 2x odrazy do schodů
- 2x bržděné metkalfy do schodů
- 100x sed - leh
- 2x1min přitahy kolen k hrudníku v lehu na zádech
- 2x1min criss cross

5 min protažení

Příloha č. 27 - Trénink č. 17

Rozcvičení – 5 min rozklusání s využitím kopců a schodů, 5 min rozcvičení, 5 min hra (mrazík, frisbee, rugby s medicinbalem)

Kruhový trénink: 3x60 s

- přitahy nadhmatem k zábradlí ve visu ležmo
- sed - lehy s vytočením
- předpažování se zašlápnutým expandérem
- střídavé dynamické výstupy (výskoky) na lavičku
- tricepsové kliky

Po každé sérii 400 m (sprint)

- 2x15 s vodorovné stříhání nataženýma nohama
- 2x15 s svislé stříhání
- 2x napsat snožmo nataženýma nohama Bootcamps

5-10 min protažení

Příloha č. 28 - Trénink č. 18

Rozcvičení – 10 min klus v terénu, v tom mírnou intenzitou zakopávání, skipink, poskočný klus, 5 min rozcvičení

- 20x odhod medicinbalu obouřuč od prsou vpřed, angličák a výběh za míčem
- 10x odhod medicinbalu obouřuč vrchem vzad přes hlavu, výběh za míčem
- 10x odhod medicinbalu obouřuč stranou vzad, výběh za míčem (střídat strany)
- 10x odhod medicinbalu obouřuč vrchem vpřed přes hlavu (out), výběh za míčem

ve dvojicích:

- 2x3x1 min - 1 min svižné odhody med. obouřuč od prsou v kleku

- 1 min svižné odhody med. jednoruč L od prsou v kleku
- 1 min svižné odhody med. jednoruč P od prsou v kleku
- 1x50 s hrudní záklony v lehu na břicho
- 1x50 s hrudní úklony v lehu na břicho

5-10 min protažení