



20 MINÚT PRE SEBA

4-TÝŽDŇOVÝ PROGRESÍVNY TRÉNINGOVÝ PLÁN

Pre ľudí, ktorí nestíhajú, ale nechcú stáť na mieste

Pomôcky: mini band • odporová guma • TRX • vlastná váha

TIGERNUT®

Mgr. Maroš Molnár



AKO PROGRAM FUNGUJE

Program je postavený na **5 kruhových tréningoch**, ktoré sa striedajú v pevnom poradí (Tréning 1 → 2 → 3 → 4 → 5). Každý tréning má svoj vlastný charakter a sadu cvičení – nie sú viazané na konkrétne dni v týždni. Trénuješ vtedy, keď môžeš, a jednoducho pokračuješ tam, kde si skončil.

Každý tréning má **tri časové varianty** podľa toho, koľko času máš k dispozícii:

EXPRESS	STANDARD	PLUS
12 minút	20 minút	30 minút
Keď nestíhaš – niečo je vždy lepšie ako nič	Odporúčaná dĺžka pre väčšinu dní	Keď máš čas a chuť urobiť viac

Systém flexibilných dní znamená, že **neexistuje „pondelok je deň nôh“**. Program sa prispôsobuje tvojmu životu – nie naopak. Minimálny cieľ sú 3 tréningy týždenne, optimum je 4–5.

MESAČNÁ MAPA PROGRESU

TÝŽ DE Ň	CHARAKTER	MINIMUM	OPTIMUM	HLAVNÁ PROGRESIA
1	Adaptácia — Naučiť pohyb	3×	3–4×	Technika + 3 kolá
2	Kontrola — Lepšia stabilita	3×	4×	Tempo + unilateralita
3	Sila — Vyššia náročnosť	3×	4×	Horšia páka + excentrika
4	Kapacita — Viac práce za rovnaký čas	3×	4–5×	Kratšie pauzy + hustota



VSTUPNÝ A VÝSTUPNÝ MINI-TEST

Urob ho pred prvým tréningom a zopakuj po 4. týždni. Cieľom nie je medicínska diagnostika, ale jednoduchý dôkaz, či si sa za mesiac posunul.

TEST	START	KONIEC	ROZDIEL
Squat-to-chair / 60 s			
Incline push-up / 60 s			
Plank / max. 60 s			
2-min step test			



TÝŽDEŇ 1 – ADAPTÁCIA

ČO JE CIEĽ TOHTO TÝŽDŇA

Prvý týždeň nie je o maximálnom výkone. Nauč sa poradie, techniku a nájdi tempo, pri ktorom zostáva pohyb čistý.

Fokus: Technika, základné pohybové vzory, vytvorenie návyku.

Ako cvičiť: Začni 3 kolami. Po kole pauza približne 2 min. Ak máš rezervu a technika zostáva dobrá, pridaj 4. kolo.

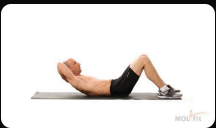
ČASOVÁ VERZIA

EXPRESS: 2–3 kolá • STANDARD: 3–4 kolá • PLUS: 4–5 kôl. Dĺžka je orientačná — priorita je dokončiť zvolenú verziu kvalitne.

TRÉNING 1

#	CVIK	DÁVKA	OBRÁZOK 1	OBRÁZOK 2
1	Air Squat	20		
2	Hip Raise	20		
3	V-Sit – výdrž	20 s		
4	Push-up	8		
5	Bird Dog	10 + 10		
6	Hip Hinge	20		
7	Mini Band Side Step	20 + 20		

TRÉNING 2

#	CVIK	DÁVKA	OBRÁZOK 1	OBRÁZOK 2
1	Hip Thrust	20		
2	Plank	30 s		
3	Bulgarian Squat	10 + 10		
4	Bench Dip	10		
5	Crunch	30		
6	Mountain Climber	10 + 10		
7	Band Bent Over Row	20		



TRÉNING 3

#	CVIK	DÁVKA	OBRÁZOK 1	OBRÁZOK 2
1	Sumo Squat	15		
2	Half Kneeling Side Plank – vydrž	20 s + 20 s		
3	Reverse Lunge	10 + 10		
4	Bicycle Crunch	10 + 10		
5	Bird Dog	10 + 10		
6	Trx Pendulum	15 + 15		
7	Thruster s medicinbalom / band variant	20		



TRÉNING 4

#	CVIK	DÁVKA	OBRÁZOK 1	OBRÁZOK 2
1	Jumping Jack	50		
2	Butterfly Sit-up	20		
3	Band Deadlift	20		
4	Arm Plank Knee Tuck Jump	10		
5	Cossack Squat	10 + 10		
6	Split Position 1-arm Band Row	15 + 15		
7	Standing Band Fly	10 + 10		

TRÉNING 5

#	CVIK	DÁVKA	OBRÁZOK 1	OBRÁZOK 2
1	Band Squat	20		
2	Fitball Hamstring Curle	15		
3	Horizontal Band Rotation	10 + 10		
4	Mini Band Side Step	15 + 15		
5	Half Hollow Plank – výdrž	20 s		
6	Deep Alternating Reverse Lunge	10 + 10		
7	Decline Push-up	10		

TÝŽDEŇ 2 – KONTROLA

ČO JE CIEĽ TOHTO TÝŽDŇA

Teraz už poznáš systém. Progres nevytvárame iba vyšším počtom opakovaní, ale pomalším tempom, jednostrannou prácou a vyššími nárokmi na stabilitu.

Fokus: Kontrola pohybu, stabilita, unilateralita a core.

Ako cvičiť: 3–4 kolá. Pauza 90–120 s. Neponáhľaj sa — kvalita má prednosť pred rýchlosťou.

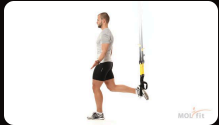
TRÉNING 1

#	CVIK	DÁVKA	OBRÁZOK 1	OBRÁZOK 2
1	BW Squat – 3 s dole	15		
2	Single Leg Hip Raise	10 + 10		
3	Push-up + Shoulder Tap	8–10		
4	Bird Dog – 2 s výdrž	8 + 8		
5	Mini Band Monster Walk	15 + 15		
6	TRX Inverted Row	12–15		



TÝŽDEŇ 2 – KONTROLA

TRÉNING 2

#	CVIK	DÁVKA	OBRÁZOK 1	OBRÁZOK 2
1	Hip Thrust + Mini Band (okolo kolien)	20		
2	TRX Bulgarian Split Squat	10 + 10		
3	TRX Push Up	12		
4	Mountain Climber	15 + 15		
5	Band Bent Over Row	15		
6	Side Plank Reach And Pull	10 + 10		



TRÉNING 3

#	CVIK	DÁVKA	OBRÁZOK 1	OBRÁZOK 2
1	Sumo Squat + Mini Band	15		
2	Reverse Lunge – Knee Drive	10 + 10		
3	Side Plank + Abduction	8 + 8		
4	Band Pallof Press	12 + 12		
5	TRX Pendulum	10 + 10		
6	Band Thruster	15		



TÝŽDEŇ 2 – KONTROLA

TRÉNING 4

#	CVIK	DÁVKA	OBRÁZOK 1	OBRÁZOK 2
1	Squat → Calf Raise (v hornej pozícii ides az do vyponu)	20		
2	Band Deadlift	15–20		
3	TRX Knee Tuck	10		
4	Cossack Squat	8 + 8		
5	1-arm Band Row	12 + 12		
6	Standing band Alternating Fly	10 + 10		



TÝŽDEŇ 2 – KONTROLA

TRÉNING 5

#	CVIK	DÁVKA	OBRÁZOK 1	OBRÁZOK 2
1	Band Squat	15–20		
2	TRX Hamstring Curl	12–15		
3	Band Horizontal Chop	10 + 10		
4	Mini Band Side Step	15 + 15		
5	Reverse Lunge	10 + 10		
6	Decline / klasický Push-up	8–12		



TÝŽDEŇ 3 – SILA + STABILITA

ČO JE CIEĽ TOHTO TÝŽDŇA

Tretí týždeň zvyšuje mechanickú náročnosť. Používame dlhšiu excentrickú fázu, náročnejšiu páku a jednostranné varianty bez potreby ďalšieho vybavenia.

Fokus: Sila, excentrická kontrola a stabilita v náročnejších pozíciách.

Ako cvičiť: 4 kolá. Pauza 75–90 s. Ak strácaš techniku, nezvyšuj objem — zjednoduš variant cviku.

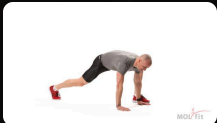
TRÉNING 1

#	CVIK	DÁVKA	OBRÁZOK 1	OBRÁZOK 2
1	Squat – 1½ opakovania	12		
2	Single Leg Hip Thrust	12 + 12		
3	Push-up – 3 s dole	8		
4	Quadruped 1 Leg Extension	10 + 10		
5	Mini Band Diagonal Walk	12 + 12		
6	TRX Inverted Row – nohy viac vpredu	10–12		



TÝŽDEŇ 3 – SILA + STABILITA

TRÉNING 2

#	CVIK	DÁVKA	OBRÁZOK 1	OBRÁZOK 2
1	Bosu Single Leg Bridging	12 + 12		
2	Bulgarian Split Squat – 3 s dole	8 + 8		
3	TRX Push Up	10–12		
4	Cross-body Mountain Climber	12 + 12		
5	Squat Band Row	12–15		
6	Hollow Plank Hold	25–30 s		



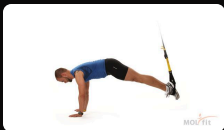
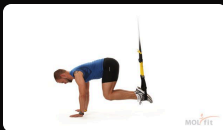
TRÉNING 3

#	CVIK	DÁVKA	OBRÁZOK 1	OBRÁZOK 2
1	Sumo Squat → 3 pulses (v dolnej polohe urobis taky maly pohup)	12		
2	Reverse Lunge → Knee Drive	10 + 10		
3	Side Plank Rotation	10 + 10		
4	Pallof Press → Horizontal Rotation	10 + 10		
5	TRX Body Saw	10–12		
6	Band Thruster	15		



TÝŽDEŇ 3 – SILA + STABILITA

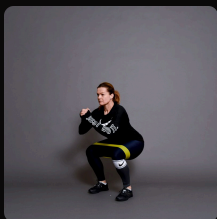
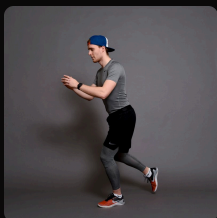
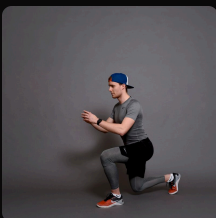
TRÉNING 4

#	CVIK	DÁVKA	OBRÁZOK 1	OBRÁZOK 2
1	B-stance Squat	10 + 10		
2	Single Leg Band Deadlift	12 + 12		
3	TRX Knee Tuck	12		
4	Cossack Squat	10 + 10		
5	Split Position 1-arm Band Row	12 + 12		
6	TRX Push Up	10–12		



TÝŽDEŇ 3 – SILA + STABILITA

TRÉNING 5

#	CVIK	DÁVKA	OBRÁZOK 1	OBRÁZOK 2
1	Band Squat – 3 s excentrika	15		
2	TRX Hamstring Curl	15		
3	Clamshell	12 + 12		
4	Mini Band Side Step → Squat (urobis side step a hned squat a spat)	10 + 10		
5	Reverse Lunge	10 + 10		
6	Push-up	10–15		



TÝŽDEŇ 4 – KAPACITA + HUSTOTA

ČO JE CIEĽ TOHTO TÝŽDŇA

Posledný týždeň nemá byť chaotické maximum. Zachováme kvalitu, ale za rovnaký čas urobíš viac práce: kratšie pauzy, plynulejšie prechody a dynamickejšie varianty tam, kde ich zvládaš.

Fokus: Pracovná kapacita, kondícia a schopnosť udržať techniku pod únavou.

Ako cvičiť: 4–5 kôl. Pauza 60–75 s. Piate kolo je bonus, nie povinnosť.

TRÉNING 1

#	CVIK	DÁVKA	OBRÁZOK 1	OBRÁZOK 2
1	Squat Jump / rýchly BW Squat (1 drep sa rovna 1 sekunda)	10 / 15		
2	Single Leg Hip Thrust	12 + 12		
3	Push-up + Shoulder Tap (keď si hore tak sa dotkni rukou raz jedného a raz druhého ramena)	10		
4	TRX Inverted Row	12		
5	Mini Band Monster Walk	15 + 15		
6	Bear walk	10 + 10		



TÝŽDEŇ 4 – KAPACITA + HUSTOTA

TRÉNING 2

#	CVIK	DÁVKA	OBRÁZOK 1	OBRÁZOK 2
1	Bulgarian Split Squat	10 + 10		
2	Bosu Single leg Hip Raise	10 + 10		
3	TRX Push Up	12		
4	Band Bnet Over Row – rýchly ťah / pomaly späť	15		
5	Fitball Push Up to Knee Drive	20 + 20		
6	Hollow Plank Hold	30 s		



TRÉNING 3

#	CVIK	DÁVKA	OBRÁZOK 1	OBRÁZOK 2
1	Trx Balance Split Squat	8 + 8		
2	Single Leg RDL – BW/Band (alebo drzis v ruke gumu)	10 + 10		
3	Side Plank + Knee Drive	10 + 10		
4	Band Chop	12 + 12		
5	TRX Body Saw	12		
6	Band Thruster	15–20		



TYŽDEŇ 4 – KAPACITA + HUSTOTA

TRÉNING 4

#	CVIK	DÁVKA	OBRÁZOK 1	OBRÁZOK 2
1	Split Squat → Knee Drive	10 + 10		
2	Band Deadlift → Row (urobis dead lift a spodnej polohe aj bent over row a vratis sa spat do stoja)	15		
3	TRX Knee Tuck	12–15		
4	Cossack Squat	10 + 10		
5	Single Leg – Band Bent Over Row	15 + 15		
6	TRX Push Up	12		



TÝŽDEŇ 4 – KAPACITA + HUSTOTA

TRÉNING 5

#	CVIK	DÁVKA	OBRÁZOK 1	OBRÁZOK 2
1	Band Squat	20		
2	TRX Hamstring Curle	15		
3	Mini Band Lateral Walk	15 + 15		
4	Trx Reverse Lunge (pomaly dole 4 sec a rychlejsie hore)	10 + 10		
5	Decline Push-up	10–12		
6	Pallof Press Hold	20 s + 20 s		



KONIEC 4. TÝŽDŇA – ČO ĎALEJ?

NEHL'ADAJ DOKONALOSŤ. HL'ADAJ POSUN.

Zopakuj vstupný mini-test a porovnaj výsledky. Ak si silnejší, zvládneš viac kvalitných opakovaní alebo rovnakú prácu s lepšou kontrolou a menšou únavou, program splnil svoj účel.

Ak si absolvoval aspoň 12 kvalitných tréningov za mesiac, máš základ pre ďalší level. Ďalší blok by nemal byť len „viac toho istého“ — mal by cielene pokračovať v sile, kondícii a náročnosti pohybových variantov.

MÔJ MESAČNÝ ZÁZNAM

TÝŽ DE Ň	TRÉNINGY	EXPRESS	STANDARD	PLUS
1	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	☐	☐	☐
2	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	☐	☐	☐
3	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	☐	☐	☐
4	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	☐	☐	☐

