

## Sestavte si cvičební plán



Jistě jste si již stokrát řekli, že budete cvičit. Vadí vám ovadlé paže, pneumatika na bříše nebo prostě nemáte fyzickou kondici. Místo činů však přichází výmluvy na nedostatek času, síly, absenci hezkého počasí a podobně. Smutnou zprávou pro všechny nejspíše je, že bez drilu a výdrže hezké postavy a zdraví nedosáhnete. Pozitivní zprávou je, že jí dosáhnout lze a není k tomu zapotřebí čarovat či skončit v práci, abychom vytoužené kondice dosáhli.

Základem úspěchu v oblasti sportování je dobře stanovený cvičební plán. Bez něj se vaše představy rozplynou a u večerní televize budete přemýšlet, jestli jste dneska měli jít běhat nebo ne. Budete cvičení odkládat na zítra a na pozítří, o víkendu je také čas.. Podívejte se, jak by mohl váš plán vypadat:

	7:30-8:00	10:00-11:00	17:00-18:30	19:00-20:00	20:00-21:00
<b>Pondělí</b>	JOGA			BODY STYLING	
<b>Úterý</b>			BĚH		
<b>Středa</b>	JOGA				SAUNA
<b>Čtvrtek</b>				BODY STYLING	
<b>Pátek</b>					
<b>Sobota</b>			AVAILABLE		
<b>Neděle</b>		BĚH			

Tento plán patří do kategorie mírně obtížných plánů, protože vyžaduje aktivitu prakticky každý den. Políčko „Available“ znamená, že si v daný den můžete dělat, co chcete (což může znamenat i NIC). Na každodenní cvičení samozřejmě někteří jedinci nemají dost silnou vůli nebo nejsou zvyklí se hýbat vůbec.

V každém případě se při plánování aktivit dělá mnoho chyb, podívejte se tedy, kterých se vyvarovat:

Plánujte tak, abyste se při plnění plánu cítili dobře. Pokud jste dva roky nic nedělali, nemůžete trénovat stejně jako maratónští běžci.

Pro dané aktivity si rezervujte více času, který bude zahrnovat i přípravu na činnost a cestu.

Nezapomeňte do plánu zahrnout i relaxaci jako je sauna, vířivka, procházka.

Stanovte si, jak dlouho budete plán dodržovat, je lepší mít ohraničené období, psychika to lépe snáší.

Neplánujte si aktivity, které ještě nemáte vyzkoušené. Až když jste si jistí, že vás aktivita dlouhodobě uspokojuje, zahrňte ji do plánu.

## Jak cvičební plán dodržovat?

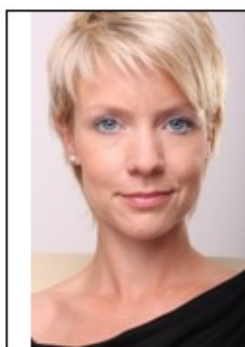
Nestačí si jen napsat na papír, kdy a co budete provozovat. Musíte si sami na sebe uplést bič a připravit cukr za odměnu. Napište si své cíle, kterých chcete dosáhnout (například 5 kg dole), a odměnu, kterou za to dostanete (nové boty, dovolená, nové golfové hole..). Až cíl splníte, odměňte se. Zároveň si stanovte pokuty, pokud nebudete plán dodržovat (doporučuji vynechání maximálně 1 aktivity/týden. Například budete dávat 100 Kč na charitu. Když plán nedodržíte, přispějete třeba na pejsky. Poslední pomůcka, která by vám mohla pomoci cvičební plán dodržovat, je přihlášení se do nějakého závodu či soutěže. Přihlaste se třeba na Pražský maraton (více na [www.pim.cz](http://www.pim.cz)) a do září máte motivace dostatek.

### Přečtěte si také:

[Zlaté tipy pro hubnutí](#)

### Stáhněte si:

[E-kniha „Jak zhubnout jednou provždy“](#)



© Napsala Lenka Černá  
Kouč v oblasti osobního rozvoje  
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: [cerna@mindsoft.cz](mailto:cerna@mindsoft.cz)

[www.mujevztah.cz](http://www.mujevztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz) [www.mezdravi.cz](http://www.mezdravi.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

---

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)