



STRENGTH PROGRAM

BASEBALL

1.FÁZE - 8 TÝDNŮ



KAIZEN ATHLETE TRAINING - Training 1

Excercise	Reps	Tempo	RPE / %	Rest	Comment
A: Hip Circles	120				10+10 - Každý směr a každá strana
B1: Frontal Rotaitonal MB Scoop Toss	3x30		2-4kg MB		Rytmicky
B2: Kneeling OH Throws	3x20		2-4kg MB	Full	Rytmicky
C1: TrapBar DL	1-2. týden - 4-5x 5 2-4. týden- 4-5x5-5-3-3 4-6. týden- 4-5x5 bez tempa 6-8. týden- 4-5x 5-5-3-3 bez tempa	4011			
C2: TRX Row	4-5x 10			2min	
D1: Seated DB Vertical Press	3x8-10	2011	8RPE		
D2: KOT Split Squat	3x 8+8	3011	8RPE	1-2min	Můžeš podkložit patu tak, aby šlo koleno co nejvíc přes špičku.
E1: Copenhagen Side Plank	3x30s/each side				Pokud nezvládneš, opři se o koleno.
E2: Jefferson Curls	3x10	3030	5-6RPE	1-2min	Pomalu a kontrolovaně - obratel po obratli se ohýbat

KAIZEN ATHLETE TRAINING - Training 2

Excercise	Reps	Tempo	RPE / %	Rest	Comment
A1: Double hand banded Y raises	3x10-15				
A2: Quater Squat Pogos - frekvence	3x10s			1min	Co nejvyšší frekvence
B1: Jumping Lunges	4xalt. 6				Vysoký výskoky
B2: Barbell ISO Split Squat	1. týden - 4x20s/každá noha 2. týden - 4x30s/každá noha 3. týden - 4x40s/každá noha 4. týden - 4x50s/každá noha			2min	Pokud nepůjde progresse o 10s/týden, klidně zůstaň na nižších vteřinách.
C1: Single Arm MB Chest Pass	4x3+3		2-4kg MB		
C2: Single Arm Landmine Push Press	4x3+3	20X1	8RPE	2min	
D1: Half Kneeling Anti-Rotation MB Scoop Toss	4x3+3		2-4kg MB		
D2: Half Kneeling Cable Chops	4x5+5	20X1	8RPE	2min	
E: Cable Face Pull	4x20		8RPE	1min	

KAIZEN ATHLETE TRAINING - Training 3

Excercise	Reps	Tempo	RPE / %	Rest	Comment
A1: KB Bottom Up Press	3x8+8	2011	7RPE		
A2: Deep Tier Froggo Leaps	3x10+10m			1-2min	Můžeš vzít medík do předpažení
B1: Chin Up	4x8	2011	8RPE		
B2: BB/DB Reverse Lunges	1-4. týden - 4x 6+6 4-8. týden - 4x4+4	2011	8RPE	2min	
C1: DB Bench Press	3x8-10	3011	8RPE		
C2: Nordic Curl	3x5	co nejpomaleji dolů		1-2min	
D1: Contra. KB SLRDL	3x10+10	2011	8RPE		
D2: Rear Delts Row	3x15	1011	8RPE	1-2min	
E: DB Side Bends	3x20+20	1011	8RPE	1min	

KAIZEN ATHLETE TRAINING - Training 1

Excercise	Reps	Výsledky
A: Hip Circles	120	
B1: Frontal Rotaitonal MB Scoop Toss	3x30	
B2: Kneeling OH Throws	3x20	
C1: TrapBar DL	1-2. týden - 4-5x 5 2-4. týden - 4-5x5-5-3-3 4-6. týden - 4-5x5 bez tempa 6-8. týden - 4-5x 5-5-3-3 bez tempa	
C2: TRX Row	4-5x 10	
D1: Seated DB Vertical Press	3x8-10	
D2: KOT Split Squat	3x 8+8	
E1: Copenhagen Side Plank	3x30s/each side	
E2: Jefferson Curls	3x10	

KAIZEN ATHLETE TRAINING - Training 2

Excercise	Reps	Výsledky
A1: Double hand banded Y raises	3x10-15	
A2: Quater Squat Pogos - frekvence	3x10s	
B1: Jumping Lunges	4xalt. 6	
B2: Barbell ISO Split Squat	1. týden - 4x20s/každá noha 2. týden - 4x30s/každá noha 3. týden - 4x40s/každá noha 4. týden - 4x50s/každá noha	
C1: Single Arm MB Chest Pass	4x3+3	
C2: Single Arm Landmine Push Press	4x3+3	
D1: Half Kneeling Anti-Rotation MB Scoop Toss	4x3+3	
D2: Half Kneeling Cable Chops	4x5+5	
E: Cable Face Pull	4x20	

KAIZEN ATHLETE TRAINING - Training 3

Excercise	Reps	Výsledky
A1: KB Bottom Up Press	3x8+8	
A2: Deep Tier Froggo Leaps	3x10+10m	
B1: Chin Up	4x8	
B2: BB/DB Reverse Lunges	1-4. týden - 4x 6+6 4-8. týden - 4x4+4	
C1: DB Bench Press	3x8-10	
C2: Nordic Curl	3x5	
D1: Contra. KB SLRDL	3x10+10	
D2: Rear Delts Row	3x15	
E: DB Side Bends	3x20+20	