

1. TÝDEN

Fáze měření a vnímání změny

1. den v 19:30

út 21.1.

1. WORKSHOP - úvod do problematiky



- **Epigenetický přesah** – dech/pohyb, dech/řeč, dech/spánek
- **Postavení jazyka**
- **Změření KP** a další potřebné metodiky testování kvality dechového vzorce
- **Principy uvolnění a práce s biorytmy**
- **Používání pásky** dle výše KP

2. den v 6:00

st 22.1.

Znovu změření KP ráno a **rozdělení do skupin dle KP:** do 20s a nad 20s.



3. den v 19:30

čt 23.1.

Práce s myslí – **dechová fúze Calma**



4. den v 6:00

pá 24.1.

Aplikace změny na úrovni mysli – **diskuse**



5. den v 6:00

so 25.1.

Technika dech dělá řeč – aplikace změny do řečové stopy



6. den v 6:00

ne 26.1.

Aplikace změny na úrovni řeči – **diskuse**



7. den v 19:30

po 27.1.

2. WORKSHOP - propojení biochemie, biomechaniky a kadence



Dechové techniky Buteyko podle KP:

- do 10 s,
- 10-20 s,
- 20-40 s



2. TÝDEN

Fáze postupné adaptace na nový stav v klidových technikách

8. den v 6:00

út 28.1.

Mewing – práce s jazykem, polykáním,
zvýrazněním lícních kostí



9. den v 6:00

st 29.1.

Aplikace spánkových, řečových a jazykových režimů
– **diskuse**



10. den v 6:00

čt 30.1.

Fasciální cchi – úvod do propojení biochemie
a biomechaniky v pozicích



11. den v 6:00

pá 31.1.

Měření KP po úvodní třetině kurzu - průběžné postupy



12. den v 6:00

so 1.2.

Technika na odblokování nosu NOOST



13. den v 6:00

ne 2.2.

Aplikace odblokování nosu – **diskuse**



14. den v 19:30

po 3.2.

**3. WORKSHOP - Dech v pohybu, bederní dýchání +
sipování, MBT**



KP do 20 s - **příprava na simulace vysokohorského tréninku**
KP nad 20 s - **simulace vysokohorského tréninku**



3. TÝDEN

Fáze postupné adaptace na nový stav v pohybových technikách

15. den v 6:00

Variace na techniku 3/8

út 4.2.



16. den v 19:30

Parasympatické techniky - **dechová fúze Delta**

st 5.2.



17. den v 6:00

Měření KP a MBT

čt 6.2.



18. den v 6:00

Ucelení parasympatických technik a funkčnosti KP –
dechová fúze Calma, MFB, humming

pá 7.2.



19. den v 6:00

Chůze s ústy zavřenými a zpomalování dechu -
variace podle výše KP

so 8.2.



20. den v 6:00

Aplikace pohybových technik – **diskuse**

ne 9.2.



21. den v 19:30

**4. WORKSHOP - Důležitost tepu a práce s ním, HRV
a RSA**

po 10.2.



KP 10 až 20 s - **pyramida zahřívání vícero zádrží**
KP nad 20 s - **pyramida zvz**



4. TÝDEN

Fáze kotvení nové kvality dechového vzorce – dechové pyramidy

22. den v 6:00

út 11.2.

Aplikace dechových pyramid - **diskuze**



23. den v 6:00

st 12.2.

Navýšení obtížnosti - sekvenční dýchání
pro KP do 20 s



24. den v 6:00

čt 13.2.

Navýšení obtížnosti - dechové pyramidy pro
KP nad 20 s



25. den v 6:00

pá 14.2.

Měření KP a MBT + videosdílení



26. den v 6:00

so 15.2.

Dechová kadence a rytmus
jako poslední dimenze dechu – systémy a důvody



27. den v 6:00

ne 16.2.

Sprinty v zádrži – jen pro KP 25+ s



28. den v 19:30

po 17.2.

5. WORKSHOP – skládání souvislostí (není to o plánu,
ale o intuici, nedělám vše, ale co je mi vlastní)



KP do 20 s – **lehká kontrakce sleziny – 5Xmbt**
KP nad 20 s – **Sharkfitové techniky**



5. TÝDEN

Fáze začleňování do vlastního denního režimu

29. den v 6:00

út 18.2.

Otázky a odpovědi po závěrečném workshopu -
diskuze



30. den v 6:00

st 19.2.

Výsledná měření KP a MBT, porovnání s počátečními
hodnotami + videosdílení + **jaké změny mi program
celkově přinesl**



31. den

čt 20.2.

Pro všechny účastníky programu dárek



Tohle není konec,
ale začátek tvého
lepšího života