



Armáda
České republiky



TVOJE CESTA ZAČÍNÁ ZDE

Staň se vojákem z povolání

Staň se součástí elitní instituce. Získej prestižní zaměstnání, jistotu slušného platu a výzvu, která tě posune dál. Máš na to? Podívej se, co nabízíme, a registruj se ještě dnes!

Náborový příspěvek až
450 000 Kč

Plat od
49 590 Kč

Dovolená
30 dnů

Zjistěte více...



doarmady.cz



Do armády



do_armady



tvarmycz



FYZICKÁ PŘÍPRAVA

Od vstupu po službu



PRVNÍ KROK

VSTUPNÍ FYZICKÉ TESTY

Vaše první prověření kondice při výběrovém řízení.

- ✓ Odhod medicinbalem (3kg ženy / 4kg muži)
- ✓ Dřep se zátěží (5kg muži i ženy)



Počty opakování, správnou techniku provedení cviků a další info najdete zde

KAŽDOROČNÍ STANDARD

VÝROČNÍ TĚLESNÉ PŘEZKOUŠENÍ

Vstupem do armády práce na fyzičce nekončí. Jako vojáci z povolání budete svou kondici prokazovat kromě cvičení také každoročně při výročním přezkoušení.

- ✓ Silová část: Leh-sed, klik-vzpor nebo shyb na hrazdě
- ✓ Vytrvalostní část: Běh na 12 minut nebo plavání na 300 m



Normy výročního přezkoušení

PŘÍPRAVA

TRÉNINKOVÉ PLÁNY

Neponechávejte nic náhodě. Využijte naše 12týdenní tréninkové programy pro muže i ženy.

- ✓ „Těžko na cvičišti, lehkó na bojišti.“



Vyzkoušejte náš tréninkový plán