Týden 1

Po – 1a

Cvik	s/o	Váha	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
bench-press na rovné lavici	**8x4**									
přítahy VČ v předklonu podhmatem	**6x6**									
legpress	**4x8**									
střídavé zdvihy JČ vestoje	**4x8**									
bench-press úzkým úch. / kliky na bradlech	**4x8**									
cable kneeling crunches	**4x15-20**									

St – 2a

Cvik	s/o	Váha	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
hluboký dřep	**8x4**									
tlaky s JČ na rovné lavici	**6x6**									
shyby nadhmatem širokým úchopem	**4x8**									
upažování s JČ vestoje	**4x10**									
upažování s JČ v předklonu	**4x10**									
výpony na lýtka vestoje	**4x10**									

Pá – 1b

Cvik	s/o	Váha	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
mrtvý tah	**8x4**									
dřepy s činkou vpředu	**6x6**									
bench-press incline s volnou činkou	**4x8**									
bicepsové zdvihy VČ vestoje	**4x10**									
francouzský tlak obouruč s JČ za hlavu vsedě	**4x10**									
zdvihy nohou ve visu	**4x15**									

Týden 2

Po – 2b

Cvik	s/o	Váha	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
bench-press na rovné lavici	**8x4**									
přítahy VČ v předklonu podhmatem	**6x6**									
legpress	**4x8**									
přítahy VČ k bradě	**6x8**									
výpony v sedě	**4x12**									

St – 1a

Cvik	s/o	Váha	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
hluboký dřep	**8x4**									
tlaky s JČ na rovné lavici	**6x6**									
shyby nadhmatem širokým úchopem	**4x8**									
střídavé zdvihy JČ vestoje	**4x8**									
bench-press úzkým úch. / kliky na bradlech	**4x8**									
cable kneeling crunches	**4x15-20**									

Pá – 2a

Cvik	s/o	Váha	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
mrtvý tah	**8x4**									
dřepy s činkou vpředu	**6x6**									
bench-press incline s volnou činkou	**4x8**									
upažování s JČ vestoje	**4x10**									
upažování s JČ v předklonu	**4x10**									
výpony na lýtka vestoje	**4x10**									

Týden 3

Po – 1b

Cvik	s/o	Váha	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
bench-press na rovné lavici	**8x4**									
přítahy VČ v předklonu podhmatem	**6x6**									
legpress	**4x8**									
bicepsové zdvihy VČ vestoje	**4x10**									
francouzský tlak obouruč s JČ za hlavu vsedě	**4x10**									
zdvihy nohou ve visu	**4x15**									

St – 2b

Cvik	s/o	Váha	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
hluboký dřep	**8x4**									
tlaky s JČ na rovné lavici	**6x6**									
shyby nadhmatem širokým úchopem	**4x8**									
přítahy VČ k bradě	**6x8**									
výpony v sedě	**4x12**									

Pá – 1a

Cvik	s/o	Váha	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
mrtvý tah	**8x4**									
dřepy s činkou vpředu	**6x6**									
bench-press incline s volnou činkou	**4x8**									
střídavé zdvihy JČ vestoje	**4x8**									
bench-press úzkým úch. / kliky na bradlech	**4x8**									
cable kneeling crunches	**4x15-20**									

Týden 4

Po – 2a

Cvik	s/o	Váha	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
bench-press na rovné lavici	8x4									
přítahy VČ v předklonu podhmatem	6x6									
legpress	4x8									
upažování s JČ vestoje	4x10									
upažování s JČ v předklonu	4x10									
výpony na lýtka vestoje	4x10									

St – 1b

Cvik	s/o	Váha	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
hluboký dřep	8x4									
tlaky s JČ na rovné lavici	6x6									
shyby nadhmatem širokým úchopem	4x8									
bicepsové zdvihy VČ vestoje	4x10									
francouzský tlak obouruč s JČ za hlavu vsedě	4x10									
zdvihy nohou ve visu	4x15									

Pá – 2b

Cvik	s/o	Váha	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
mrtvý tah	8x4									
dřepy s činkou vpředu	6x6									
bench-press incline s volnou činkou	4x8									
přítahy VČ k bradě	6x8									
výpony v sedě	4x12									

Týden 5

Po – 1a

Cvik	s/o	Váha	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
bench-press na rovné lavici	**8x4**									
přítahy VČ v předklonu podhmatem	**6x6**									
legpress	**4x8**									
střídavé zdvihy JČ vestoje	**4x8**									
bench-press úzkým úch. / kliky na bradlech	**4x8**									
cable kneeling crunches	**4x15-20**									

St – 2a

Cvik	s/o	Váha	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
hluboký dřep	**8x4**									
tlaky s JČ na rovné lavici	**6x6**									
shyby nadhmatem širokým úchopem	**4x8**									
upažování s JČ vestoje	**4x10**									
upažování s JČ v předklonu	**4x10**									
výpony na lýtka vestoje	**4x10**									

Pá – 1b

Cvik	s/o	Váha	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
mrtvý tah	**8x4**									
dřepy s činkou vpředu	**6x6**									
bench-press incline s volnou činkou	**4x8**									
bicepsové zdvihy VČ vestoje	**4x10**									
francouzský tlak obouruč s JČ za hlavu vsedě	**4x10**									
zdvihy nohou ve visu	**4x15**									

Týden 6

Po – 2b

Cvik	s/o	Váha	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
bench-press na rovné lavici	8x4									
přítahy VČ v předklonu podhmatem	6x6									
legpress	4x8									
přítahy VČ k bradě	6x8									
výpony v sedě	4x12									

St – 1a

Cvik	s/o	Váha	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
hluboký dřep	8x4									
tlaky s JČ na rovné lavici	6x6									
shyby nadhmatem širokým úchopem	4x8									
střídavé zdvihy JČ vestoje	4x8									
bench-press úzkým úch. / kliky na bradlech	4x8									
cable kneeling crunches	4x15-20									

Pá – 2a

Cvik	s/o	Váha	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
mrtvý tah	8x4									
dřepy s činkou vpředu	6x6									
bench-press incline s volnou činkou	4x8									
upažování s JČ vestoje	4x10									
upažování s JČ v předklonu	4x10									
výpony na lýtka vestoje	4x10									

Týden 7

Po – 1b

Cvik	s/o	Váha	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
bench-press na rovné lavici	8x4									
přítahy VČ v předklonu podhmatem	6x6									
legpress	4x8									
bicepsové zdvihy VČ vestoje	4x10									
francouzský tlak obouruč s JČ za hlavu vsedě	4x10									
zdvihy nohou ve visu	4x15									

St – 2b

Cvik	s/o	Váha	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
hluboký dřep	8x4									
tlaky s JČ na rovné lavici	6x6									
shyby nadhmatem širokým úchopem	4x8									
přítahy VČ k bradě	6x8									
výpony v sedě	4x12									

Pá – 1a

Cvik	s/o	Váha	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
mrtvý tah	8x4									
dřepy s činkou vpředu	6x6									
bench-press incline s volnou činkou	4x8									
střídavé zdvihy JČ vestoje	4x8									
bench-press úzkým úch. / kliky na bradlech	4x8									
cable kneeling crunches	4x15-20									

Týden 8

Po – 2a

Cvik	s/o	Váha	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
bench-press na rovné lavici	8x4									
přítahy VČ v předklonu podhmatem	6x6									
legpress	4x8									
upažování s JČ vestoje	4x10									
upažování s JČ v předklonu	4x10									
výpony na lýtka vestoje	4x10									

St – 1b

Cvik	s/o	Váha	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
hluboký dřep	8x4									
tlaky s JČ na rovné lavici	6x6									
shyby nadhmatem širokým úchopem	4x8									
bicepsové zdvihy VČ vestoje	4x10									
francouzský tlak obouruč s JČ za hlavu vsedě	4x10									
zdvihy nohou ve visu	4x15									

Pá – 2b

Cvik	s/o	Váha	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
mrtvý tah	8x4									
dřepy s činkou vpředu	6x6									
bench-press incline s volnou činkou	4x8									
přítahy VČ k bradě	6x8									
výpony v sedě	4x12									