

Prestavka - 1 minuta.

#### Pondelok - Ramena

1. Rozcvicka s kotucmi 1,25 a 2,5 (rozpazovacky a tlaky v sede).
2. Rozpazovacky v sede 5kg a 7,5 kg - 4 x max.
3. Tlaky v sede s jednoruckami 5kg a 7,5 kg - 4 x max.
4. Velka cinka za hlavu v sede 2,5+2,5+1,25 x2 - 4 x 8.
5. Velka cinka pred hlavu v sede 2,5+2,5+1,25 x2 - 4 x 8.
6. Jednorucky v sede predpazovanie 7,5 kg - 4x10.
7. Pritahy k brade s velkou cinkou v stoji 5+2,5+1,25 x2 - 4 x 10.

#### Utorok - Biceps, Triceps

1. Biceps s jednoruckami v sede sikma lavicka 7,5 kg a 5 kg - 4 x 12.
2. Triceps s jednoruckami v leze 7,5 kg - 4 x 12.
3. Biceps velka cinka v stoji 2,5+2,5+1,25 x2 - 4 x 8.
4. Triceps francuzsky tlak 2,5+2,5+1,25 x2 - 4 x 8.
5. Biceps sikma lavicka jednorucky vertikálne 5 kg x2 - 4 x 8.
6. Triceps kliky na bradlach 4 x 12 (max.)
7. Brucho.

#### Streda - Predlaktia, Lytka, Nohy, Brucho.

1. Predlaktie s jednoruckou k sebe oprete o lavicku 7,5 kg - 4 x 12 na kazdu ruku.
2. Predlaktie s jednoruckou od seba oprete o lavicku 5 kg - 4 x 12 na kazdu ruku.
3. Hacken drep s velkou cinkou 2,5+2,5+5+5+1,25+1,25 x2 - 4 x 12.
4. Vypony na lytkach s jednoruckou 5+5 x2 - 6 x 12.
5. Brucho.

#### Stvrtok - Hrudnik

1. Pullover 5+2,5+1,25 x2 + 10 - 5 x 12,10,8,6,6.
2. Tlaky na rovnej lavicke s jednoruckami 5+2,5+1,25 x2 - 4 x 10,8,6,6.
3. Rozpazovacky na rovnej lavicke 7,5 kg - 5 x 12.
4. Tlaky na sikmej lavicke s jednoruckami 5+2,5 x2 - 4 x 8.
5. Rozpazovacky na sikmej lavicke 7,5 kg - 5 x 8.
6. Kliky na bradlach 4 x max.

#### Piatok - Nohy

1. Drepy s jednoruckami a fit loptou za chrbtom 5+2,5 x2 - 5 x 12.
2. Hacken drep s velkou cinkou 2,5+2,5+5+5+1,25+1,25 x2 - 4 x 12.
3. Drepy široky postoj s jednoruckou 5+5+1,25/5+2,5+2,5 - 5 x 12.
4. Vypony na lytkach s jednoruckou 5+5 x2 - 6 x 12.
5. Brucho.

#### Sobota - volno

#### Nedela - Chrbat

1. Pritahy rukami v stoji (spodna cast chrbta) s vlastnou vahou 5 x 50.
2. Pritahy kladky z vrchu 5 x 30.
3. Pritahy jednorucky v predklone 5+5 x2 - 4 x 8.
4. Presuvanie zavazia v leze za chrbtom 4 x max. na kazdu stranu.
5. Brucho.