

1. TÝDEN										SILOVÝ TRÉNINK I - FULL BODY	
PRIORITA CVIKU	ROZCVIČENÍ - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)	Datum	
WU1	BANDED SIDE BENDS	KB SIDE BENDS	2	8+8	X	4-5	černá gumička	10s		Energie před (1-10)	
WU2	SPLIT SQUAT ISO HOLD - FRONT HEEL ELEVATED		2	20+20s	X	4-5	X	10s		Energie po (1-10)	
WU3	JEFFERSON CURL		2	8	X	4-5	2-10kg	10s		Délka tréninku hh:mm	
WU4	CAMEL POSE		2	10 dechů	X	4-5	X	10s			
PRIORITA CVIKU	HLAVNÍ ČÁST - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)	ZHODNOCENÍ TRÉNINKU	
A1	BANDED ROMANIAN DEADLIFT	WITH KB	3	8	X	7	fialová gumička	30-60s		Psychický stav	
A2	BULGARIAN SQUAT (WITH KB contralateral)		3	8+8	X	7	4kg	30-60s		Fyzický stav	
A3	DEADBUG knee press contralateral		3	8+8	X	5	X	60-90s		Problémové cviky/partie	
B1	(BOX) PUSH UP		3	8	X	7	X	30-60s		Případné bolesti	
B2	BANDED BENT OVER ROW ALTERNATIVE		3	8+8	X	7	černá / fialová gumička	30-60s		Úspěchy	
B3	RUSSIAN TWIST - feet on the floor		3	20s	X	5	2kg	60-90s			
2. TÝDEN										SILOVÝ TRÉNINK I - FULL BODY	
PRIORITA CVIKU	ROZCVIČENÍ - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)	Datum	
WU1	BANDED SIDE BENDS	KB SIDE BENDS	2	8+8	X	4-5	černá gumička	10s		Energie před (1-10)	
WU2	SPLIT SQUAT ISO HOLD - FRONT HEEL ELEVATED		2	20+20s	X	4-5	X	10s		Energie po (1-10)	
WU3	JEFFERSON CURL		2	8	X	4-5	2-10kg	10s		Délka tréninku hh:mm	
WU4	CAMEL POSE		2	10 dechů	X	4-5	X	10s			
PRIORITA CVIKU	HLAVNÍ ČÁST - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)	ZHODNOCENÍ TRÉNINKU	
A1	BANDED ROMANIAN DEADLIFT	WITH KB	3	8	30X0	7,5	fialová gumička	30-60s		Psychický stav	
A2	BULGARIAN SQUAT (WITH KB contralateral)		3	8+8	30X0	7,5	4kg	30-60s		Fyzický stav	
A3	DEADBUG knee press contralateral		3	8+8	X	5,5	X	60-90s		Problémové cviky/partie	
B1	(BOX) PUSH UP		3	8	30X0	7,5	X	30-60s		Případné bolesti	
B2	BANDED BENT OVER ROW ALTERNATIVE		3	8+8	30X0	7,5	černá / fialová gumička	30-60s		Úspěchy	
B3	RUSSIAN TWIST - feet on the floor		3	30s	X	5,5	2kg	60-90s			

3. TÝDEN										SILOVÝ TRÉNINK I - FULL BODY	
PRIORITA CVIKU	ROZCVIČENÍ - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)	Datum	
WU1	BANDED SIDE BENDS	KB SIDE BENDS	2	10+10	X	4-5	černá gumička	10s		Energie před (1-10)	
WU2	SPLIT SQUAT ISO HOLD - FRONT HEEL ELEVATED		2	25+25s	X	4-5	X	10s		Energie po (1-10)	
WU3	JEFFERSON CURL		2	10	X	4-5	2-10kg	10s		Délka tréninku hh:mm	
WU4	CAMEL POSE		2	10 dechů	X	4-5	X	10s			
PRIORITA CVIKU	HLAVNÍ ČÁST - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)	ZHODNOCENÍ TRÉNINKU	
A1	BANDED ROMANIAN DEADLIFT	WITH KB	3	10	30X0	8	fialová gumička / 8kg	30-60s		Psychický stav	
A2	BULGARIAN SQUAT (WITH KB contral.) with front foot elevated		3	8+8	30X0	8	4-6kg	30-60s		Fyzický stav	
A3	DEADBUG knee press with contralateral flexion / extension		3	8+8	X	6	X	60-90s		Problémové cviky/partie	
B1	ONE HAND ELEVATED (BOX) PUSH UPS		3	8+8	X	8	X	30-60s		Případné bolesti	
B2	BANDED BENT OVER ROW BILATERAL		3	8	X	8	černá / fialová gumička	30-60s		Úspěchy	
B3	RUSSIAN TWIST - feet above the ground		3	30s	X	6	2-4kg	60-90s			
4. TÝDEN										SILOVÝ TRÉNINK I - FULL BODY	
PRIORITA CVIKU	ROZCVIČENÍ - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)	Datum	
WU1	BANDED SIDE BENDS	KB SIDE BENDS	2	10+10	X	4-5	černá gumička	10s		Energie před (1-10)	
WU2	SPLIT SQUAT ISO HOLD - FRONT HEEL ELEVATED		2	25+25s	X	4-5	X	10s		Energie po (1-10)	
WU3	JEFFERSON CURL		2	10	X	4-5	2-10kg	10s		Délka tréninku hh:mm	
WU4	CAMEL POSE		2	10 dechů	X	4-5	X	10s			
PRIORITA CVIKU	HLAVNÍ ČÁST - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)	ZHODNOCENÍ TRÉNINKU	
A1	BANDED ROMANIAN DEADLIFT	WITH KB	3	10	31X1	8,5	fialová gumička / 8kg	30-60s		Psychický stav	
A2	BULGARIAN SQUAT (WITH KB contral.) with front foot elevated		3	8+8	31X1	8,5	4-6kg	30-60s		Fyzický stav	
A3	DEADBUG knee press with contralateral flexion / extension		3	10+10	X	6,5	X	60-90s		Problémové cviky/partie	
B1	ONE HAND ELEVATED (BOX) PUSH UPS		3	8+8	30X0	8,5	X	30-60s		Případné bolesti	
B2	BANDED BENT OVER ROW BILATERAL		3	8	30X0	8,5	černá / fialová gumička	30-60s		Úspěchy	
B3	RUSSIAN TWIST - feet above the ground		3	30-40s	X	6,5	2-4kg	60-90s			