

5. 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	<a href="#">WALL SIDE BEND LATERAL STRETCH</a>	BRIDGE POSE	2	10+10 dechů	X	4-5	X	10s		Energie před (1-10)	
WU2	<a href="#">COSSACK SQUATS</a>		2	8+8	X	4-5	X	10s		Energie po (1-10)	
WU3	<a href="#">STRADDLE JEFFERSON CURL</a>		2	8	X	4-5	2-10kg	10s		Délka tréninku hh:mm	
WU4	<a href="#">GLUTE BRIDGE</a>		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	<a href="#">KB SINGLE LEG ROMANIAN DEADLIFT CONTRALATERAL</a>	<a href="#">BANDED 1 LEG RDL CONTRAL.</a>	3	8+8	X	7	4-6 kg / černá gumička	30-60s		Psychický stav	
A2	<a href="#">RESISTANCE BAND SQUAT</a>	<a href="#">GOBLET SQUAT</a>	3	8	X	7	fialová gumička / 6-10kg	30-60s		Fyzický stav	
A3	<a href="#">SIDE PLANK UP &amp; DOWN</a>		3	8+8	X	5	X	60-90s		Problémové cviky/partie	
B1	<a href="#">RESISTANCE BAND OVERHEAD PRESS</a>		3	8	X	7	černá / fialová gumička	30-60s		Případné bolesti	
B2	<a href="#">STANDING BANDED ROWS SA</a>		3	8+8	X	7	černá / fialová gumička	30-60s		Úspěchy	
B3	<a href="#">HALF KNEELING BAND ROTATIONS</a>		3	8+8	X	5	černá gumička	60-90s			
6. 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	<a href="#">WALL SIDE BEND LATERAL STRETCH</a>	BRIDGE POSE	2	10+10 dechů	X	4-5	X	10s		Energie před (1-10)	
WU2	<a href="#">COSSACK SQUATS</a>		2	8+8	X	4-5	X	10s		Energie po (1-10)	
WU3	<a href="#">STRADDLE JEFFERSON CURL</a>		2	8	X	4-5	2-10kg	10s		Délka tréninku hh:mm	
WU4	<a href="#">GLUTE BRIDGE</a>		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	<a href="#">KB SINGLE LEG ROMANIAN DEADLIFT CONTRALATERAL</a>	<a href="#">BANDED 1 LEG RDL CONTRAL.</a>	3	8+8	30X0	7,5	4-6 kg / černá gumička	30-60s		Psychický stav	
A2	<a href="#">RESISTANCE BAND SQUAT</a>	<a href="#">GOBLET SQUAT</a>	3	8	30X0	7,5	fialová gumička / 6-10kg	30-60s		Fyzický stav	
A3	<a href="#">SIDE PLANK UP &amp; DOWN</a>		3	8+8	X	5,5	X	60-90s		Problémové cviky/partie	
B1	<a href="#">RESISTANCE BAND OVERHEAD PRESS</a>		3	8	30X0	7,5	černá / fialová gumička	30-60s		Případné bolesti	
B2	<a href="#">STANDING BANDED ROWS SA</a>		3	8+8	30X0	7,5	černá / fialová gumička	30-60s		Úspěchy	
B3	<a href="#">HALF KNEELING BAND ROTATIONS</a>		3	8+8	30X0	5,5	černá gumička	60-90s			

7. TÝDEN										SILOVÝ TRÉNINK I - FULL BODY									
----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

PRIORITA CVIKU	ROZCVIČENÍ - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)
WU1	<a href="#">WALL SIDE BEND LATERAL STRETCH</a>		2	10+10 dechů	X	4-5	X	10s	
WU2	<a href="#">COSSACK SQUATS</a>		2	8+8	X	4-5	X	10s	
WU3	<a href="#">STRADDLE JEFFERSON CURL</a>		2	8	X	4-5	2-10kg	10s	
WU4	<a href="#">GLUTE BRIDGE</a>		<a href="#">BRIDGE POSE</a>	2	10 dechů	X	4-5	X	10s

Datum
Energie před (1-10)
Energie po (1-10)
Délka tréninku hh:mm

PRIORITA CVIKU	HLAVNÍ ČÁST - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)
A1	<a href="#">KB SINGLE LEG ROMANIAN DEADLIFT CONTRALATERAL</a>	<a href="#">BANDED 1 LEG RDL CONTRAL.</a>	3	8+8	31X1	7,5	4-6 kg / černá gumička	30-60s	
A2	<a href="#">RESISTANCE BAND SQUAT</a>	<a href="#">GOBLET SQUAT</a>	3	8-10	31X1	7,5	fialová gumička / 6-10kg	30-60s	
A3	<a href="#">SIDE PLANK ROTATIONS</a>		3	8+8	X	6	X	60-90s	
B1	<a href="#">RESISTANCE BAND OVERHEAD PRESS SA</a>		3	8+8	30X0	8	černá gumička	30-60s	
B2	<a href="#">STANDING BANDED ROWS BILATERAL</a>		3	8	30X0	8	černá / fialová gumička	30-60s	
B3	<a href="#">STANDING BANDED ROTATIONS</a>		3	8+8	X	6	černá gumička	60-90s	

ZHODNOCENÍ TRÉNINKU
<i>Psychický stav</i>
<i>Fyzický stav</i>
<i>Problémové cviky/partie</i>
<i>Případné bolesti</i>
<i>Úspěchy</i>

8. TÝDEN										SILOVÝ TRÉNINK I - FULL BODY									
----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

PRIORITA CVIKU	ROZCVIČENÍ - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)
WU1	<a href="#">WALL SIDE BEND LATERAL STRETCH</a>		2	10+10 dechů	X	4-5	X	10s	
WU2	<a href="#">COSSACK SQUATS</a>		2	8+8	X	4-5	X	10s	
WU3	<a href="#">STRADDLE JEFFERSON CURL</a>		2	8	X	4-5	2-10kg	10s	
WU4	<a href="#">GLUTE BRIDGE</a>		<a href="#">BRIDGE POSE</a>	2	10 dechů	X	4-5	X	10s

Datum
Energie před (1-10)
Energie po (1-10)
Délka tréninku hh:mm

PRIORITA CVIKU	HLAVNÍ ČÁST - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)
A1	<a href="#">KB SINGLE LEG ROMANIAN DEADLIFT CONTRALATERAL</a>	<a href="#">BANDED 1 LEG RDL CONTRAL.</a>	3	8+8	32X2	7,5	4-6 kg / černá gumička	30-60s	
A2	<a href="#">RESISTANCE BAND SQUAT</a>	<a href="#">GOBLET SQUAT</a>	3	10-12	32X2	7,5	fialová gumička / 6-10kg	30-60s	
A3	<a href="#">SIDE PLANK ROTATIONS</a>		3	8+8	X	6	X	60-90s	
B1	<a href="#">RESISTANCE BAND OVERHEAD PRESS SA</a>		3	8+8	31X1	8	černá gumička	30-60s	
B2	<a href="#">STANDING BANDED ROWS BILATERAL</a>		3	8	31X1	8	černá / fialová gumička	30-60s	
B3	<a href="#">STANDING BANDED ROTATIONS</a>		3	8+8	30X0	6	černá gumička	60-90s	

ZHODNOCENÍ TRÉNINKU
<i>Psychický stav</i>
<i>Fyzický stav</i>
<i>Problémové cviky/partie</i>
<i>Případné bolesti</i>
<i>Úspěchy</i>