

9. 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	WALL SIDE BEND LATERAL STRETCH + NECK STRETCH		2	8+8	X	4-5	X	10s		Energie před (1-10)	
WU2	BANDED SINGLE LEG ROMANIAN DEADLIFT IPSILATERAL		2	8+8	X	4-5	černá gumička	10s		Energie po (1-10)	
WU3	SA JEFFERSON CURL WITH ROTATION		2	6+6	X	4-5	2-10kg	10s		Délka tréninku hh:mm	
WU4	PULLOVER		2	10	X	4-5	2-6kg	10s			
10. 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	WALL SIDE BEND LATERAL STRETCH + NECK STRETCH		2	8+8	X	4-5	X	10s		Energie před (1-10)	
WU2	BANDED SINGLE LEG ROMANIAN DEADLIFT IPSILATERAL		2	8+8	X	4-5	černá gumička	10s		Energie po (1-10)	
WU3	SA JEFFERSON CURL WITH ROTATION		2	6+6	X	4-5	2-10kg	10s		Délka tréninku hh:mm	
WU4	PULLOVER		2	10	X	4-5	2-6kg	10s			
PRIORITA CVIKU	HLAVNÍ ČÁST - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)	ZHODNOCENÍ TRÉNINKU	
A1	(WEIGHTED) BOX PISTOL SQUAT		3	6+6	X	7	na židli, 0-6kg	30-60s		Psychický stav	
A2	WALL ASSISTED SISSY SQUAT		3	8	X	7	X	30-60s		Fyzický stav	
A3	COPENHAGEN PLANK		3	10+10s	X	5	X	60-90s		Problémové cviky/partie	
B1	CHAIR DIP		3	8	X	7	na židli	30-60s		Případné bolesti	
B2	SEATED BANDED LAT PULL DOWN		3	8	X	7	černá / fialová gumička	30-60s		Úspěchy	
B3	OBLIQUE CRUNCHES		3	10+10	X	5	X	60-90s			
PRIORITA CVIKU	ROZCVIČENÍ - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)	Datum	
WU1	WALL SIDE BEND LATERAL STRETCH + NECK STRETCH		2	8+8	X	4-5	X	10s		Energie před (1-10)	
WU2	BANDED SINGLE LEG ROMANIAN DEADLIFT IPSILATERAL		2	8+8	X	4-5	černá gumička	10s		Energie po (1-10)	
WU3	SA JEFFERSON CURL WITH ROTATION		2	6+6	X	4-5	2-10kg	10s		Délka tréninku hh:mm	
WU4	PULLOVER		2	10	X	4-5	2-6kg	10s			
PRIORITA CVIKU	HLAVNÍ ČÁST - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)	ZHODNOCENÍ TRÉNINKU	
A1	(WEIGHTED) BOX PISTOL SQUAT		3	6+6	30X0	7,5	na židli, 0-6kg	30-60s		Psychický stav	
A2	WALL ASSISTED SISSY SQUAT		3	8	30X0	7,5	X	30-60s		Fyzický stav	
A3	COPENHAGEN PLANK		3	15+15s	X	5,5	X	60-90s		Problémové cviky/partie	
B1	CHAIR DIP		3	8	30X0	7,5	na židli	30-60s		Případné bolesti	
B2	SEATED BANDED LAT PULL DOWN		3	8-10	31X1	7,5	černá / fialová gumička	30-60s		Úspěchy	
B3	OBLIQUE CRUNCHES		3	10+10	X	5,5	X	60-90s			

11. 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	WALL SIDE BEND LATERAL STRETCH + NECK STRETCH		2	8+8	X	4-5	X	10s		Energie před (1-10)	
WU2	BANDED SINGLE LEG ROMANIAN DEADLIFT IPSILATERAL		2	8+8	X	4-5	černá gumička	10s		Energie po (1-10)	
WU3	SA JEFFERSON CURL WITH ROTATION		2	6+6	X	4-5	2-10kg	10s		Délka tréninku hh:mm	
WU4	PULLOVER		2	10	X	4-5	2-6kg	10s			
PRIORITA CVIKU	HLAVNÍ ČÁST - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)	ZHODNOCENÍ TRÉNINKU	
A1	(WEIGHTED) HIP THRUST		3	8	31X1	8	2-10 kg	30-60s		Psychický stav	
A2	BOX STEP UPS		3	8+8	X	8	X	30-60s		Fyzický stav	
A3	COPENHAGEN PLANK UP + DOWN		3	6+6	X	6	X	60-90s		Problémové cviky/partie	
B1	CHAIR DIP		3	10	31X1	8	X	30-60s		Případné bolesti	
B2	SEATED BANDED SA LAT PULL DOWN		3	8+8	30X0	8	černá gumička	30-60s		Úspěchy	
B3	ABS BICYCLE		3	8+8	X	6	X	60-90s			
12. 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	WALL SIDE BEND LATERAL STRETCH + NECK STRETCH		2	8+8	X	4-5	X	10s		Energie před (1-10)	
WU2	BANDED SINGLE LEG ROMANIAN DEADLIFT IPSILATERAL		2	8+8	X	4-5	černá gumička	10s		Energie po (1-10)	
WU3	SA JEFFERSON CURL WITH ROTATION		2	6+6	X	4-5	2-10kg	10s		Délka tréninku hh:mm	
WU4	PULLOVER		2	10	X	4-5	2-6kg	10s			
PRIORITA CVIKU	HLAVNÍ ČÁST - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)	ZHODNOCENÍ TRÉNINKU	
A1	(WEIGHTED) HIP THRUST		3	8	32X2	8	2-10 kg	30-60s		Psychický stav	
A2	BOX STEP UPS		3	8+8	X	8	X	30-60s		Fyzický stav	
A3	COPENHAGEN PLANK UP + DOWN		3	6+6	X	6	X	60-90s		Problémové cviky/partie	
B1	CHAIR DIP		3	10	32X2	8	X	30-60s		Případné bolesti	
B2	SEATED BANDED SA LAT PULL DOWN		3	8+8	31X1	8	černá gumička	30-60s		Úspěchy	
B3	ABS BICYCLE		3	8+8	X	6	X	60-90s			