

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

PRIORITA CVIKU	ROZCVIČENÍ - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)
WU1	KB SIDE BENDS		2	8+8	X	4-5	6-8kg	10s	
WU2	BANDED SIDE WALK		2	cca 10m každá strana	X	4-5	střední odpor gumičky	10s	
WU3	JEFFERSON CURL		2	8	X	4-5	6-12kg	10s	
WU4	SCAPULA PULL UPS		FEET ASSISTED SCAPULA PULL UP	2	8	X	4-5	X	10s

PRIORITA CVIKU	HLAVNÍ ČÁST - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)
A1	ROMANIAN DEADLIFT with DBs		3	8	X	7	4-8kg v každé ruce	30-60s	
A2	BULGARIAN SQUAT (WITH DBs)		3	8+8	X	7	2-5kg v každé ruce	30-60s	
A3	MEDBALL CRUNCHES		3	10-12	X	5	3-5kg	60-90s	
B1	DB BENCH PRESS		3	8	X	7	4-8kg v každé ruce	30-60s	
B2	1 ARM SEATED HORIZONTAL ROW		3	8+8	X	7	7,5-15kg	30-60s	
B3	MEDBALL SIDE THROW		3	8+8	X	5	4kg	60-90s	
C1	VESLO - lze nahradit i jiným strojem		1	2-5 min	X	5	X	X	

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

PRIORITA CVIKU	ROZCVIČENÍ - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)
WU1	KB SIDE BENDS		2	8+8	X	4-5	6-8kg	10s	
WU2	BANDED SIDE WALK		2	cca 10m každá strana	X	4-5	střední odpor gumičky	10s	
WU3	JEFFERSON CURL		2	8	X	4-5	6-12kg	10s	
WU4	SCAPULA PULL UPS		FEET ASSISTED SCAPULA PULL UP	2	10	X	4-5	X	10s

PRIORITA CVIKU	HLAVNÍ ČÁST - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)
A1	ROMANIAN DEADLIFT with DBs		3	8	30X0	7,5	4-8kg v každé ruce	30-60s	
A2	BULGARIAN SQUAT (WITH DBs)		3	8+8	30X0	7,5	2-5kg v každé ruce	30-60s	
A3	MEDBALL CRUNCHES		3	12-16	X	5,5	3-5kg	60-90s	
B1	DB BENCH PRESS		3	8	30X0	7,5	4-8kg v každé ruce	30-60s	
B2	1 ARM SEATED HORIZONTAL ROW		3	8+8	30X0	7,5	7,5-15kg	30-60s	
B3	MEDBALL SIDE THROW		3	10+10	X	5,5	4kg	60-90s	
C1	VESLO - lze nahradit i jiným strojem		1	2-5 min	X	5,5	X	X	

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

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

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

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

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

PRIORITA CVIKU	ROZCVIČENÍ - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)
WU1	KB SIDE BENDS		2	10+10	X	4-5	6-8kg	10s	
WU2	BANDED SIDE WALK		2	cca 20m každá strana	X	4-5	střední odpor gumičky	10s	
WU3	JEFFERSON CURL		2	10	X	4-5	6-12kg	10s	
WU4	SCAPULA PULL UPS	FEET ASSISTED SCAPULA PULL UP	2	10	X	4-5	X	10s	

PRIORITA CVIKU	HLAVNÍ ČÁST - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)
A1	BB ROMANIAN DEADLIFT		3	8	X	8	20-30kg	30-60s	
A2	BULGARIAN SQUAT with DBs with front foot elevated		3	8+8	30X0	8	2-5kg v každé ruce	30-60s	
A3	MEDBALL ROTATIONAL WALL THROW		3	8+8	X	6	4kg	60-90s	
B1	BB BENCH PRESS		3	8	X	8	15-25kg	30-60s	
B2	SPLIT STANCE 1 ARM HORIZONTAL ROW CONTRALATERAL	ASSISTED HANGING KNEE RAISES	3	8+8	X	8	22,5kg	30-60s	
B3	HANGING KNEE RAISES		3	6-8	X	6	X	60-90s	
C1	SKI ERG - lze nahradit i jiným strojem		1	2-5 min	X	6	X	X	

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

PRIORITA CVIKU	ROZCVIČENÍ - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)
WU1	KB SIDE BENDS		2	10+10	X	4-5	6-8kg	10s	
WU2	BANDED SIDE WALK		2	cca 20m každá strana	X	4-5	střední odpor gumičky	10s	
WU3	JEFFERSON CURL		2	10	X	4-5	6-12kg	10s	
WU4	SCAPULA PULL UPS	FEET ASSISTED SCAPULA PULL UP	2	10	X	4-5	X	10s	

PRIORITA CVIKU	HLAVNÍ ČÁST - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)
A1	BB ROMANIAN DEADLIFT		3	8	30X0	8,5	20-30kg	30-60s	
A2	BULGARIAN SQUAT with DBs with front foot elevated		3	8+8	31X1	8,5	2-5kg v každé ruce	30-60s	
A3	MEDBALL ROTATIONAL WALL THROW		3	10+10	X	6,5	4kg	60-90s	
B1	BB BENCH PRESS		3	8	30X0	8,5	15-25kg	30-60s	
B2	SPLIT STANCE 1 ARM HORIZONTAL ROW CONTRALATERAL	ASSISTED HANGING KNEE RAISES	3	8+8	30X0	8,5	22,5kg	30-60s	
B3	HANGING KNEE RAISES		3	8-10	X	6,5	X	60-90s	
C1	SKI ERG - lze nahradit i jiným strojem		1	2-5 min	X	6,5	X	X	

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

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

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

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