

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

PRIORITA CVIKU	ROZCVIČENÍ - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)
WU1	COSSACK SQUATS		2	8+8	X	4-5	X	10s	
WU2	STANDING OVERHEAD PLATE SIDE BEND		2	3+3	X	4-5	2-5kg	10s	
WU3	STRADDLE JEFFERSON CURL		2	8	X	4-5	6-12kg	10s	
WU4	PULL OVER		2	8	X	4-5	2-4kg	10s	

PRIORITA CVIKU	HLAVNÍ ČÁST - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)
A1	DB STAGGERED STANCE RDL		3	8+8	X	7	6-8kg v každé ruce	30-60s	
A2	GOBLET SQUAT		3	8	X	7	8-12kg	30-60s	
A3	GHD SIDE BENDS		3	8+8	X	5	X	60-90s	
B1	1 ARM Z PRESS		3	8+8	X	7	3-6kg	30-60s	
B2	SUPINATED PULL DOWN		3	8	X	7	22,5-26kg	30-60s	
B3	HALF KNEELING CABLE ROTATION		3	8+8	X	5	10-18kg	60-90s	
C1	BĚŽECKÝ PÁS / KOLO		1	5-7min	X	5	X	X	

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

PRIORITA CVIKU	ROZCVIČENÍ - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)
WU1	COSSACK SQUATS		2	8+8	X	4-5	X	10s	
WU2	STANDING OVERHEAD PLATE SIDE BEND		2	3+3	X	4-5	2-5kg	10s	
WU3	STRADDLE JEFFERSON CURL		2	8	X	4-5	6-12kg	10s	
WU4	PULL OVER		2	8	X	4-5	2-4kg	10s	

PRIORITA CVIKU	HLAVNÍ ČÁST - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)
A1	DB STAGGERED STANCE RDL		3	8+8	30X0	7,5	6-8kg v každé ruce	30-60s	
A2	GOBLET SQUAT		3	8	30X0	7,5	8-12kg	30-60s	
A3	GHD SIDE BENDS		3	8+8	X	5,5	X	60-90s	
B1	1 ARM Z PRESS		3	8	30X0	7,5	3-6kg	30-60s	
B2	SUPINATED PULL DOWN		3	8+8	30X0	7,5	22,5-26kg	30-60s	
B3	HALF KNEELING CABLE ROTATION		3	8+8	30X0	5,5	10-18kg	60-90s	
C1	BĚŽECKÝ PÁS / KOLO		1	5-7min	X	5,5	X	X	

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

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

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

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

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	COSSACK SQUATS		2	10+10	X	4-5	X	10s	
WU2	STANDING OVERHEAD PLATE SIDE BEND		2	5+5	X	4-5	2-5kg	10s	
WU3	STRADDLE JEFFERSON CURL		2	10	X	4-5	6-12kg	10s	
WU4	PULL OVER		2	10	X	4-5	2-4kg	10s	

PRIORITA CVIKU	HLAVNÍ ČÁST - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)
A1	KB SINGLE LEG ROMANIAN DEADLIFT CONTRALATERAL		3	8+8	31X1	8	6-8kg v každé ruce	30-60s	
A2	BACK SQUAT		3	8-10	30X0	8	15-25kg	30-60s	
A3	WEIGHTED GHD SIDE BENDS		3	8+8	X	6	2kg	60-90s	
B1	Z PRESS ALTERNATE		3	8+8	30X0	8	3-6kg v každé ruce	30-60s	
B2	BANDED CHIN UP		3	8	30X0	8	fialová a zelená gumička	30-60s	
B3	STANDING CABLE ROTATION		3	8+8	X	6	18-22,5kg	60-90s	
C1	BĚŽECKÝ PÁS / KOLO		1	5-7min	X	6	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>	

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	COSSACK SQUATS		2	10+10	X	4-5	X	10s	
WU2	STANDING OVERHEAD PLATE SIDE BEND		2	5+5	X	4-5	2-5kg	10s	
WU3	STRADDLE JEFFERSON CURL		2	10	X	4-5	6-12kg	10s	
WU4	PULL OVER		2	10	X	4-5	2-4kg	10s	

PRIORITA CVIKU	HLAVNÍ ČÁST - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)
A1	KB SINGLE LEG ROMANIAN DEADLIFT CONTRALATERAL		3	8+8	32X2	8,5	6-8kg v každé ruce	30-60s	
A2	BACK SQUAT		3	10-12	31X1	8,5	15-25kg	30-60s	
A3	WEIGHTED GHD SIDE BENDS		3	8+8	X	6,5	3kg	60-90s	
B1	Z PRESS ALTERNATE		3	10+10	30X0	8,5	3-6kg v každé ruce	30-60s	
B2	BANDED CHIN UP		3	8	31X1	8,5	fialová a zelená gumička	30-60s	
B3	STANDING CABLE ROTATION		3	8+8	30X0	6,5	18-22,5kg	60-90s	
C1	BĚŽECKÝ PÁS / KOLO		1	5-7min	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>	