

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

PRIORITA CVIKU	ROZCVIČENÍ - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)
WU1	BOX STEP UPS		2	8+8	X	4-5	X	10s	
WU2	GHD SIDE BENDS	WEIGHTED GHD SIDE BENDS	2	8+8	X	4-5	0-2,5kg	10s	
WU3	SA JEFFERSON CURL WITH ROTATION		2	6+6	X	4-5	4-8kg	10s	
WU4	1 ARM PULL OVER		2	6+6	X	4-5	2-6kg	10s	

PRIORITA CVIKU	HLAVNÍ ČÁST - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)
A1	(WEIGHTED) BOX PISTOL SQUAT		3	6+6	X	7	na lavici, 0-6kg	30-60s	
A2	BB DEADLIFT		3	8	30X0	7	20-30kg	60-90s	
B1	BANDED DIP		3	8	X	7	černá a červená gumička	30-60s	
B2	1 ARM PULL DOWN		3	8+8	30X0	7	10-18kg	30-60s	
B3	HANGING KNEE RAISES SIDE TO SIDE	ASSISTED HANGING KNEE RAISES SIDE TO SIDE	3	4+4	X	5	X	60-90s	
C1	SLAM BALL		3	10	X	6	4-6kg	30s	
C2	AIRBIKE		3	20s	X	7	X	30-60s	

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

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

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

PRIORITA CVIKU	ROZCVIČENÍ - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)
WU1	BOX STEP UPS		2	8+8	X	4-5	X	10s	
WU2	GHD SIDE BENDS	WEIGHTED GHD SIDE BENDS	2	8+8	X	4-5	0-2,5kg	10s	
WU3	SA JEFFERSON CURL WITH ROTATION		2	6+6	X	4-5	4-8kg	10s	
WU4	1 ARM PULL OVER		2	6+6	X	4-5	2-6kg	10s	

PRIORITA CVIKU	HLAVNÍ ČÁST - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)
A1	(WEIGHTED) BOX PISTOL SQUAT		3	6+6	30X0	7,5	na lavici, 0-6kg	30-60s	
A2	BB DEADLIFT		3	8	31X1	7,5	20-30kg	60-90s	
B1	BANDED DIP		3	8	30X0	7,5	černá a červená gumička	30-60s	
B2	1 ARM PULL DOWN		3	8+8	31X1	7,5	10-18kg	30-60s	
B3	HANGING KNEE RAISES SIDE TO SIDE	ASSISTED HANGING KNEE RAISES SIDE TO SIDE	3	5+5	X	6	X	60-90s	
C1	SLAM BALL		3	12	X	6,5	4-6kg	30s	
C2	AIRBIKE		3	20s	X	7,5	X	30-60s	

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>	

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

PRIORITA CVIKU	ROZCVIČENÍ - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)
WU1	BOX STEP UPS		2	8+8	X	4-5	X	10s	
WU2	GHD SIDE BENDS	WEIGHTED GHD SIDE BENDS	2	8+8	X	4-5	0-5kg	10s	
WU3	SA JEFFERSON CURL WITH ROTATION		2	6+6	X	4-5	4-8kg	10s	
WU4	1 ARM PULL OVER		2	6+6	X	4-5	2-5kg	10s	

PRIORITA CVIKU	HLAVNÍ ČÁST - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)
A1	HIP THRUST		3	8	30X0	8	20-40kg	30-60s	
A2	COSSACK SQUATS		3	8+8	31X1	8	X	60-90s	
B1	BB STRICT PRESS		3	8	30X0	8	15-25kg	30-60s	
B2	LAT PULL DOWN		3	8	30X0	8	22,5-26kg	30-60s	
B3	WEIGHTED TOE TOUCHES		3	15	X	7	0-5kg	60-90s	
C1	ROTATIONAL MEDBALL SLAM		3	8+8	X	7	4-6kg	30s	
C2	AIRBIKE		3	30s	X	8	X	30-60s	

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

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

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

PRIORITA CVIKU	ROZCVIČENÍ - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)
WU1	BOX STEP UPS		2	8+8	X	4-5	X	10s	
WU2	GHD SIDE BENDS	WEIGHTED GHD SIDE BENDS	2	8+8	X	4-5	0-5kg	10s	
WU3	SA JEFFERSON CURL WITH ROTATION		2	6+6	X	4-5	4-8kg	10s	
WU4	1 ARM PULL OVER		2	6+6	X	4-5	2-6kg	10s	

PRIORITA CVIKU	HLAVNÍ ČÁST - Cviky	Alternativa	Série	Opakování	Tempo	Intenzita (RPE)	Navržené váhy	Pauza	Poznámky - (váhy, opak., tempo)
A1	HIP THRUST		3	8	31X1	8,5	20-40kg	30-60s	
A2	COSSACK SQUATS		3	8+8	32X2	8,5	X	60-90s	
B1	BB STRICT PRESS		3	8	31X1	8,5	15-25kg	30-60s	
B2	LAT PULL DOWN		3	8	31X1	8,5	22,5-26kg	30-60s	
B3	WEIGHTED TOE TOUCHES		3	20	X	7,5	0-5kg	60-90s	
C1	ROTATIONAL MEDBALL SLAM		3	10+10	X	7,5	4-6kg	30s	
C2	AIRBIKE		3	30s	X	8,5	X	30-60s	

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>	