



Tréninkový plán - trénink full body

SÉRIE A - 3x BŘICHO

MRTVÝ BROUK
20x



VÝKOP PÁNVE
12-14



SÉRIE B - 3x

DŘEP
10-14



HOLUBICE
18x každá noha



SÉRIE C - 3x

VÝPAD
10-14 každá noha



SÉRIE D - 4x

TLAKY NA RAMENA
(s expanderem)
10-14



SÉRIE D - 4x

KLIKY nebo
KLIKY V NÁKLONU
12-14



PŘÍTAHY
TRX
12-14

