

Týden 2

Po – 2b

[illegible]

St - 1a

[illegible]

Pá – 2a

[illegible]

Týden 3

Po – 1b

[illegible]

St – 2b

[illegible]

Pá - 1a

[illegible]

Týden 4

Po - 2a

Cvik	s/o	Váha	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
bench-press na rovné lavici	8x4									
přítahy VČ v předklonu podhmatem	6x6									
legpress	4x8									
upažování s JČ vestoje	4x10									
upažování s JČ v předklonu	4x10									
výpony na lýtka vestoje	4x10									

St - 1b

[illegible]

Pá – 2b

[illegible]

Týden 6

Po – 2b

[illegible]

St - 1a

[illegible]

Pá – 2a

[illegible]

Týden 7

Po – 1b

[illegible]

St – 2b

[illegible]

Pá – 1a

[illegible]

Týden 8

Po – 2a

[illegible]

St - 1b

[illegible]

Pá – 2b

[illegible]