

NIKTO MA NEZASTAVÍ

1. Chrbát, hrudník, biceps

Cviky: mŕtvy ťah, tlaky na šikmej lavičke s JČ, rozpažovanie s JČ, bicepsový zdvih s VČ

2. Stehná, lýtka, ramená

Cviky: drepy, výpony na lýtka v stojí, tlaky VČ nad hlavu

3. Hrudník, chrbát, triceps

Cviky: bench press, príťahy VČ v predklone, sťahovanie hornej kladky s V držiakom, kliky na bradlách

* VČ - veľká činka

* JČ - jednoručka

* HK - horná kladka

Tréning je písaný na 8 týždňov. V tabuľke predstavujú riadky týždne, série v jednom tréningu teda píš pod seba do jednotlivých týždňov. Ja si píšem do políčok systémom 180/6 čo znamená 180 kg 6 opakovaní, ale rob ako ti to vyhovuje.

Číslo 01 atď a sivou farbou sú označené rozcvičovacie série.



NIKTO MA NEZASTAVÍ

1. tréning

Mŕtvy ťah

	1	2	3	4	5	6	7	8
01								
02								
03								
1								
2								
3								
4								
5								

Tlaky JČ šikmá lavička

	1	2	3	4	5	6	7	8
01								
02								
1								
2								
3								
4								

Rozpažovanie s JČ

	1	2	3	4	5	6	7	8
1								
2								
3								
4								

Bicepsový zdvih s VČ

	1	2	3	4	5	6	7	8
01								
1								
2								
3								

NIKTO MA NEZASTAVÍ

2. tréning

Drepy

	1	2	3	4	5	6	7	8
01								
02								
03								
1								
2								
3								
4								
5								
6								

Výpony na lýtka

	1	2	3	4	5	6	7	8
1								
2								
3								
4								

Tlaky VČ nad hlavu

	1	2	3	4	5	6	7	8
01								
02								
1								
2								
3								
4								
5								

NIKTO MA NEZASTAVÍ

3. tréning

Bench press

	1	2	3	4	5	6	7	8
01								
02								
03								
1								
2								
3								
4								
5								

Prítahy VČ v predklone

	1	2	3	4	5	6	7	8
01								
02								
1								
2								
3								
4								

Sťahovanie HK s V držiakom

	1	2	3	4	5	6	7	8
1								
2								
3								
4								

Kliky na bradlách

	1	2	3	4	5	6	7	8
01								
1								
2								
3								