

Pondělí

Rozcvičení videa na youtube číslo. 19.20. a 26. před každým cvičením		Počet serií x počet opakování	Poznámka
1. Cvik	Aktivace středutěla cvik č.1	3 x 8 (každá noha 8x)	
2. Cvik	Cvik na zadní delt v lehu č. 34	4 x 10 (každá ruka)	
3. Cvik	Přítahy expanderu nebo činek v předklonu cvik č. 24 nebo 23	4 x 10	
4. Cvik	Cvik v-čko č. 32	4 x 8-12	
5. Cvik	Cvik Lachtan č.12	3 x 10-15	
Po cvičení protažení cviky 15,16,17,18 a 21 vybrat si nějaké z nich. které zvládnete			

Úterý

Rozcvičení videa na youtube číslo. 19.20. a 26. před každým cvičením		Počet serií x počet opakování	Poznámka
1. Cvik	Aktivace středutěla cvik č.1	3 x 8 (každá noha 8x)	
2. Cvik	Zanožování cvik č.35	4 x 10 (každá noha)	
3. Cvik	Kočka se zanožením cvik č. 9	výdrž ve statické poloze	zkuste dle videa pokud možno byl bych rád za video z boku
4. Cvik	Cvik hip trust cvik č. 7	4 x 5-8	
5. Cvik	Cvik doteky kotníků č. 7	3 x 6-8 každá noha	
Po cvičení protažení cviky 15,16,17,18 a 21 vybrat si nějaké z nich. které zvládnete			

Středa

Rozcvičení videa na youtube číslo. 19.20. a 26. před každým cvičením		Počet serií x počet opakování	Poznámka
1. Cvik	Aktivace středutěla cvik č.1	3 x 8 (každá noha 8x)	
2. Cvik	Holub cvik č.8	4 x 10-12	
3. Cvik	Rotace v kočce cvik č.2	3 x 4 na každou ruku	
4. Cvik	Krátké sklapovačky cvik č.10	3 x 6-12	
5. Cvik	Pullover cvik č. 25	3 x 6-8 každá noha	
Po cvičení protažení cviky 15,16,17,18 a 21 vybrat si nějaké z nich. které zvládnete			

Čtvrtek

Rozcvičení videa na youtube číslo. 19.20. a 26. před každým cvičením		Počet serií x počet opakování	Poznámka
1. Cvik	Aktivace středutěla cvik č.1	3 x 10 (každá noha 10x)	
2. Cvik	Holub cvik č.8	4 x 10-12	
3. Cvik	Vnější rotace s činkami č. 32	3 x 5 na každou ruku	
4. Cvik	Roztahování expanderu cvik č. 28	3 x 8	Expander volte tak, tak aby to nebylo příliš lehké nebo naopak těžké
5. Cvik	Face pull cvik č. 6	3 x 6-10	
Po cvičení protažení cviky 15,16,17,18 a 21 vybrat si nějaké z nich. které zvládnete			

Pátek

Rozcvičení videa na youtube číslo. 19.20. a 26. před každým cvičením		Počet serií x počet opakování	Poznámka
1. Cvik	Aktivace středutěla cvik č.1	3 x 10 (každá noha 10x)	
2. Cvik	Holub cvik č.8	4 x 10-12	

3. Cvik	Zanožování cvik č.35	4 x 10 (každá noha)	
4. Cvik	Unožování cvik č. 30	3 x 8	Těžší cvik ve stoje na rovnováhu, můžete se něčeho chytit pokud si na něj něvěříte vynechte
5. Cvik	Cvik na zadn delt v lehu cvik č. 34	3 x 6-10	
Po cvičení protažení cviky 15,16,17,18 a 21 vybrat si nějaké z nich. které zvládnete			

Sobota			
Rozcvičení videa na youtube číslo. 19.20. a 26. před každým cvičením		Počet serií x počet opakování	Poznámka
1. Cvik	Doteky kotníků cvik č. 5	3 x 6 (každá noha 6x)	
2. Cvik	Holub cvik č.8	4 x 10-12	
3. Cvik	V-čko cvik č.32	4 x 6-8	
4. Cvik	Unožování cvik č. 30	3 x 8	
5. Cvik	Cvik na zadní delt v lehu cvik č. 34	3 x 6-10	
Po cvičení protažení cviky 15,16,17,18 a 21 vybrat si nějaké z nich. které zvládnete			

Neděle			
Rozcvičení videa na youtube číslo. 19.20. a 26. před každým cvičením		Počet serií x počet opakování	Poznámka
1. Cvik	Doteky kotníků cvik č. 5	3 x 6 (každá noha 6x)	
2. Cvik	Holub cvik č.8	4 x 10-12	
3. Cvik	Zanožování cvik č.35	4 x 10 (každá noha)	
4. Cvik	Unožování cvik č. 30	3 x 8	Těžší cvik ve stoje na rovnováhu, můžete se něčeho chytit pokud si na něj něvěříte vynechte
5. Cvik	Přítahy činek v předklonu cvik č. 23	3 x 6-10	
Po cvičení protažení cviky 15,16,17,18 a 21 vybrat si nějaké z nich. které zvládnete			