Prsní svaly

* peck deck
* stahování obousměrných horních kladek
* rozpažování s jednoručkami na lavici, hlavou nahoru, vodorovně, hlavou dolů
* pullover
* tlaky na multipressu
* dámské klidy
* benchpress
* pánské kliky
* tlaky s jednoručkami
* kliky na bradlech v předklonu