

pondělí	Posilovací jednotka – série I
úterý	Bazén/trénink na kole
středa	Posilovací jednotka – série I
čtvrtek	Trénink na kole
pátek	Bazén/kolo/jiné pohybové aktivity
sobota	Posilovací jednotka – série I
neděle	Odpočinek/trénink na kole

partie	cvik	zatížení (% maxima)	série
zádové svalstvo	přítahy kladky	70-80	3
	stahování kladky s širokým úchopem	70-85	3
svalstvo horních končetin	bicepsový zdvih s jednoručkami vsedě	70-80	3-4
	tricepsově kliky na bradlech	vlastní hmotnost	3
břišní svalstvo	zkracovačky	vlastní hmotnost	2
	šikmé zkracovačky	vlastní hmotnost	2
svalstvo dolních končetin	zakopávání	70-80	3
	předkopávání	70-80	3

počet opakování
4-8
4-8
4-8
12-20
25-35
25-36
6-10
6-10