

8-12

12-16

16-20

- 1) výpady - zadní split squat • výpady - heel raises • výpad + kettlebell airplane
- 2) goblet squat • bulhar front squats • back squat s osou / pistol
- 3) Rummun bilat. supported unil. • unilateral, deadlift • unilateral + zátěž
- 4) ankle hops • vertical drop jump → prestatovanie preťažok
- 5) klik o stenu medzi nohami • klik (kolená na zemi) • EXCENTRIKA klik; různé mod. (diamond atd.)
- 6) kettlebell press na zádech • bench press • + váha
- 7) vis; ručkování s therabandem zhyb • přitahy s váhou (variate gripu)
- 8) side plank (položené kolena) • side plank s ABD rotace s činkou • side plants Copenhagen
- 9) dead bugs • russian twist • skracovačky - přechazování balónu • sit-ups
- 10) - military press; pull downs; nordic-curls; toe bars wall sit; farmers carries; HIPNEM? barbell rows

Mrňová; Kovářová; Burová; Huráková;

6-12

12-15

15-18

1
dřep
přípravu dřepů
základ

dřep s rektobellem

dřep s osov

2
mrtvý tah
s kopy 5 kg osov

mrtvý tah s jednotkami
na 1 noze

mrtvý tah s osov

3
klíč

mrtvý klíč

bench

4
~~radka~~ radka
no

australian, pull up
negativní sklyž
sklyž s odhrovenou gumou

normální sklyž
/+ ramě

5
militární press
~~radka~~
s činkou

→

6
bridging

mrtvý bridging

hip thrust

7
mjácl

s jednotkami

s osov / hůlky

8
reklonění s gumou

→

9
adaptační na mrtvý
Mrtvý

adaptační na stoj
(1 noha)

nordic curl

10
plant

side plant

progress.
mrtvý plant

front squat, dead bug, bear, ova face pull, VR BAK, biceps

1

2

3

gltk bridge
+ un.; kettle

hip thrust
+ un.

++ int

4

vypady vzad
+ split squat

+ jednoruč

5

na kolk
kule (+ na vyžiseni)
+ na bedrichch

s ozon

s ozon ++

6

tlaky s jednoruč

s jednoruč. - vyžis.
~~s ozon~~

~~s ozon~~
s ozon
(military)

7

Russian twist

s medicineballem

s odhodem

8

prítahy na TRX

styh s dopom.

styh

9

diep s ul.
uchom
+ kettle

s ozon

s vyshokem
~~s un.~~ (bez oz)

10

hip hinge
+ s kettlebellem

RDL

++ intenzita

8-12

12-16

16+

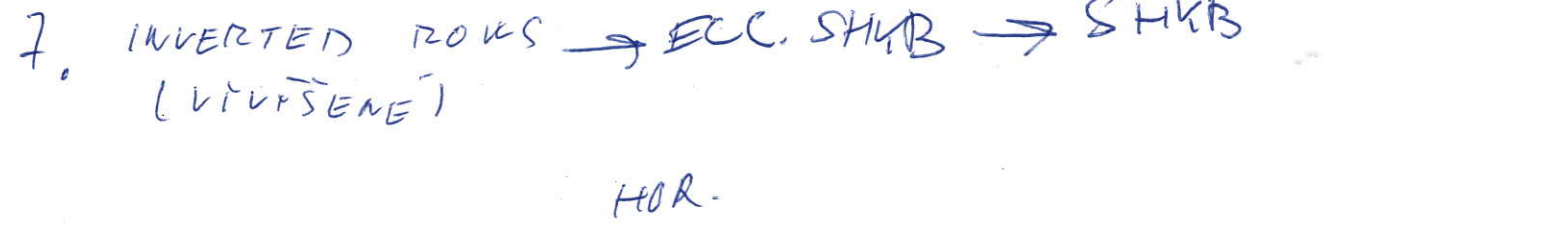
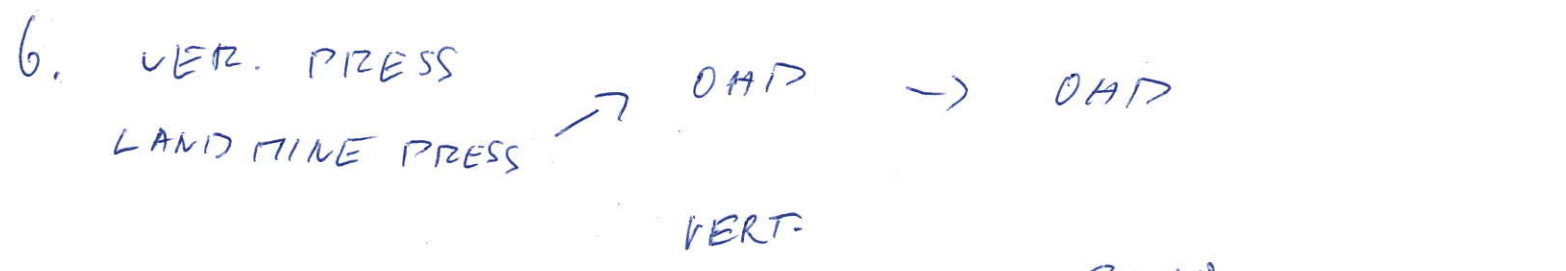
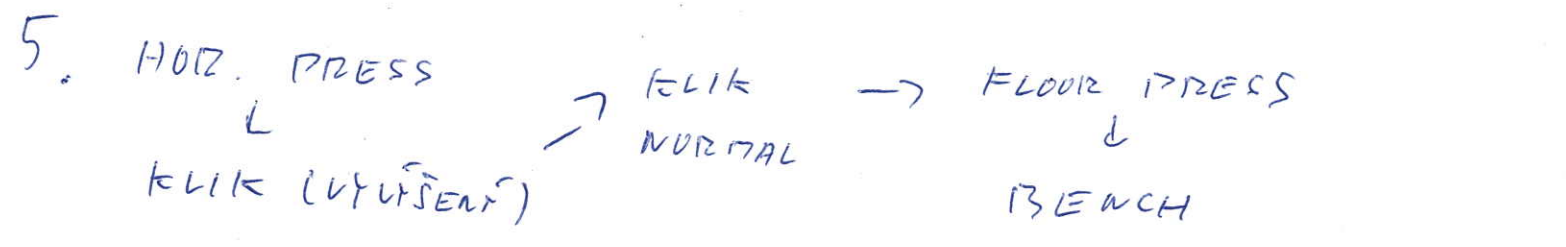
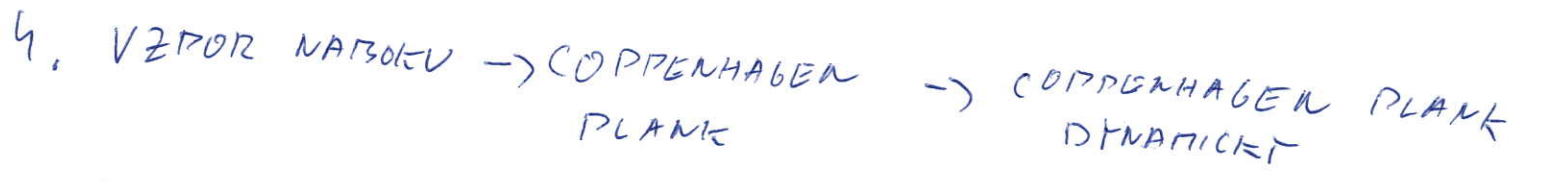
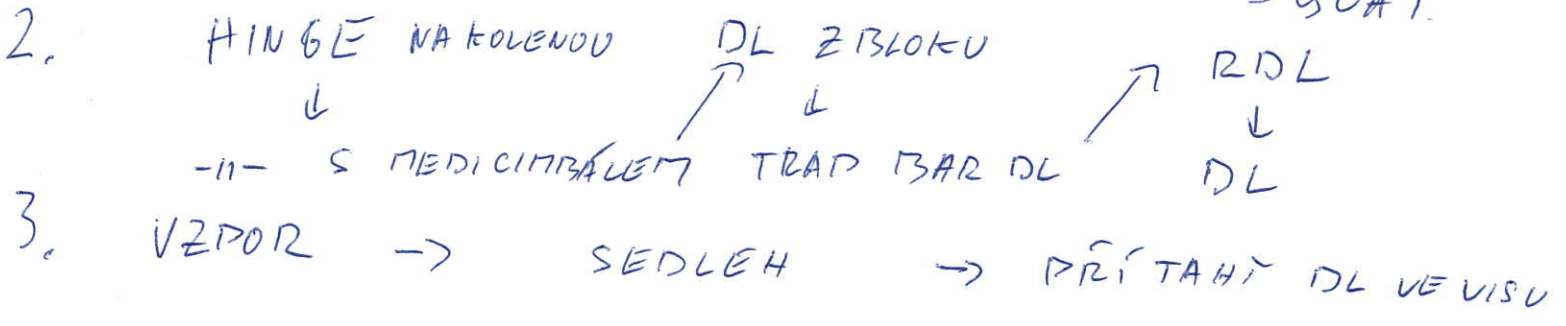
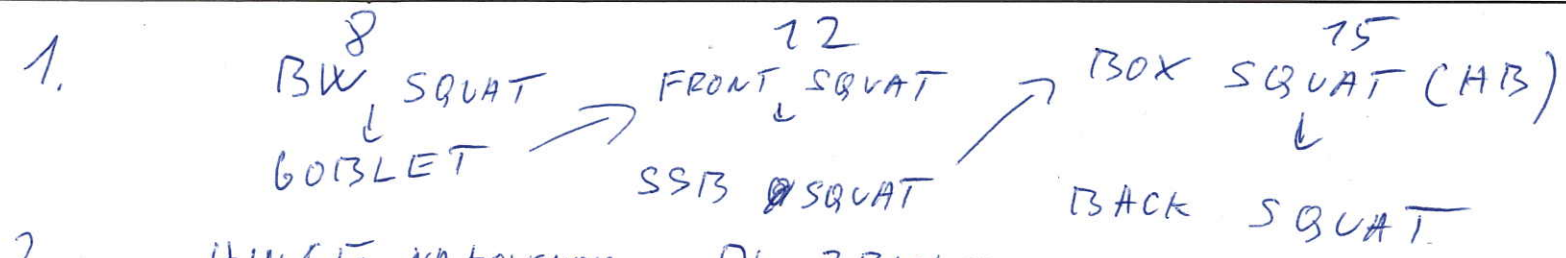
M

Deadlift

++

vis na mazi s prítah. nohou (práve bicep. sv.),
biceps

základy vzpirah, dead bug,



8.

9.

10.

drěp	- klasika (lunka' zatěz podobně party)	- s osou / činka	- plyo
výpady	- klasika (jednoručky)	- činky, kettle bell	-
shyby	- s oporou o um (dřevní končetiny) s dopomocí gumy s tanokráni lopatek	- klasika (+ vána)	- se zatězi'
Russian twist	- opora o nohy bez opory	+ zatěz opora o nohy bez opory	- hod medicimbalu o sed' opora o nohy bez opory
RDL	- klasika + jednoručky	- větší zatěz	- unilaterální + zatěz
klik	- kliky o stěnu dřevní	- klasika	- zvednutí nohy (pauzka) + zatěz
hip trust	- bez zatěze opora o obě nohy	- bez zatěze <u>jednoporové</u> se zatězi' dvnoporové	- jednoporové + zatěz dvnoporové + větší zatěz
výpony	- na zemi	- na vyvýšené podložce <u>na jednu nohu</u>	- + zatěz na obou na jednu'
benchpress			
vznos na hraze	- přitahování kolen k hrudníku	- napětí nohy	- + zatězi' na nohách (kotníky)