

6 SILNÝCH TÝDNŮ

Nic než tlaky. Rozpažování si nechte na příště.

TÝDEN	TRÉNINK 1*	TÝDEN	TRÉNINK 2**
1.	BP 3x8-10, ŠT 3x8-10, TVÚH 3x8-10	1.	BPJ 3x8-10, TJŠL 3x8-10, KZ 3x8-10
2.	BP 4x6-8, ŠT 3x6-8, TVÚH 3x6-8	2.	BPJ 3x6-8, TJŠL 3x6-8, KZ 3x6-8
3.	BP 4x5-6, ŠT 4x5-6, TVÚH 4x5-6	3.	Volno
4.	BP 5x4, ŠT 3x5, TVÚH 3x5	4.	BPJ 3x6, TJŠL 3x6, KZ 3x6
5.	BP 5x3, ŠT 3x4, TVÚH 3x4	5.	BPJ 3x5, TJŠL 3x5, KZ 3x5
6.	BP 5x3, ŠT 3x3, TVÚH 3x3	6.	BP 1x10, 1x8, 1x6, 1x4, 1x3, lehce***

Před každým tréninkem se rozehřejte 2-3 lehčími sériemi. V týdnech 1-3 odpočívajte mezi sériemi 2 1/2-3 minuty, ve zbývajících týdnech 3-5 minut.

*Trénink 1: benčpres (BP), šikmé tlaky (ŠT), tlaky vleže úzkým hmatem (TVÚH).

**Trénink 2: benčpres s jednoručkami (BPJ), tlaky jednoruček na šikmé lavici (TJŠL), klíky na bradlech se zátěží (KZ).

***Použijte 75 % tréninkové váhy.

