Split do fitka

Rozcvička	
Výpady s chôdzou	2 min
Plank	1 +1 + 1
Glute bridge	1 min
Floor slides	15x

Po tréningu - Brucho A		
Koliesko	4x10	Pauza : 1 min
Skracovačky na fitlopte	4x15	Pauza : 1 min
Po tréningu - Brucho B		
Abeceda na fitlopte	3x	Pauza : 1 min
Skracovačky na stroji	4x15	Pauza : 1 min

	PONDELOK (Nohy + ramená 1)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Pauza										
1	Drep s veľkou činkou 4x12	1:30										
2	Legpress 4x10	1:30										
3	Zakopavanie (v ľahu ak sa dá) 5x10	1:00										
4	Predkopávanie 5x10	1:00										
5	Tlaky na ramená na stroji 4x10	1:30										
6	Upažovanie s jednoručkami 4x10	1:00										
	+ Brucho A											

	UTOROK (Push/Pull 1)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Pauza										
1	Vrchná kladka 4x10	1:30										
2	Príťahy na stroji s opretím hrudníka -- -- úchop (nadhmatom) 4x12	1:00										
3	Tlaky na rovnej lavičke s jednoručkami 4x10	1:00										
4	Biceps curls s jednoručkami 4x12	1:00										
5	Triceps - kladka s tyčou 4x10	1:00										
	+ Brucho B											

	ŠTVRTOK (Nohy + ramená 2)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Pauza										
1	Rumunský mŕtvy ťah s tyčou 4x10	1:30										
2	Hip thrust (alebo použite booty builder) 4x10	1:30										
3	Abdukcia 5x12	1:00										
4	Tlaky na ramená v sede 5x6	1:30										
5	Upažovanie s kladkou - jednoručne alebo na stroji 4x10 Ľ + 4x10 P	1:00										
	+ Brucho A											

	PIATOK (Push/Pull 2)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Pauza										
1	Hrazda - podhmat 4x6	1:30										
2	Príťahy na stroji s opretím hrudníka | | úchop (neutrálny) 4x12	1:00										
3	Incline tlaky s jč. 4x12	1:30										
4	Biceps - s EZ tyčou 4x10	1:00										
5	Triceps - lanko 4x10	1:00										
	+ Brucho B											