**Tizi**

1. **Rozcvičení:**
* Zahřátí
* Dynamické protažení
1. **Posilovna**
* Provést 2 série po 4 - 6 opakováních
* Pauza mezi sérií i cviky je 90 sekund (nezkracovat)
* Na prvním místě je technika provedení

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Cvik** | **Váha** |
| **1.** | Hluboký dřep s činkou na zádech | 55 kg |
| **2.** | Benchpress  | 30 - 35 kg |
| **3.** | Nadhoz | 25 - 30 kg |
| **4.** | Výpady s činkou na zádech | 30 - 35 kg |

* **Obrazová část**
1. Hluboký dřep s činkou za hlavou



1. Benchpress



1. Nadhoz

 

1. Výpady s činkou za hlavou

