Ján Novák – tréningový plán

		série	opakovania
Pondelok:	**Brucho, Triceps, Hamstringy**		
	1. Dvíhanie nôh na negatívne naklonenej lavičke	3	12 – 6
	2. Tricepsové stláčanie kladky zhora	2	10 – 6
	3. Cvik ..... s hypertext odkazom - ukážka	3	10
	4. Cvik ..... s hypertext odkazom - ukážka	3	12 – 6
	5. Cvik ..... s hypertext odkazom - ukážka	3	10 – 6
	6. Cvik ..... s hypertext odkazom - ukážka	3	8 – 6
	7. Cvik ..... s hypertext odkazom - ukážka	3	10
	8. Cvik ..... s hypertext odkazom - ukážka	3	10 – 6
	9. Cvik ..... s hypertext odkazom - ukážka	3	12 – 6
Utorok:	**svalová skupina, svalová skupina, svalová skupina**		
	1. Upažovanie s jednoručkami v stoji	3	10 – 6
	2. Sťahovanie vrchných protismerných kladiek biceps	2	10 – 6
	3. Cvik ..... s hypertext odkazom - ukážka	3	10 – 6
	4. Cvik ..... s hypertext odkazom - ukážka	3	10 – 6
	5. Cvik ..... s hypertext odkazom - ukážka	3	10 – 6
	6. Cvik ..... s hypertext odkazom - ukážka	3	10 – 6
	7. Cvik ..... s hypertext odkazom - ukážka	3	10 – 6
	8. Cvik ..... s hypertext odkazom - ukážka	2	8
	9. Cvik ..... s hypertext odkazom - ukážka	3	10 – 6
Štvrtok:	**svalová skupina, svalová skupina, svalová skupina**		
	1. Prednosy na spodok brucha s oporou rúk	3	12 – 6
	2. Bench press na multipresse	3	12 – 6
	3. Cvik ..... s hypertext odkazom - ukážka	3	max.
	4. Cvik ..... s hypertext odkazom - ukážka	3	12 – 6
	5. Cvik ..... s hypertext odkazom - ukážka	3	10 – 6
	6. Cvik ..... s hypertext odkazom - ukážka	3	15 – 6
	7. Cvik ..... s hypertext odkazom - ukážka	3	10
	8. Cvik ..... s hypertext odkazom - ukážka	3	10 – 6
	9. Cvik ..... s hypertext odkazom - ukážka	3	12 – 6
	10. Cvik ..... s hypertext odkazom - ukážka	3	12
Piatok:	**svalová skupina, svalová skupina, svalová skupina**		
	1. Predkopávanie na stroji	3	15 – 8
	2. Výpony v stoji na jednej nohe	3	15 – 8
	3. Cvik ..... s hypertext odkazom - ukážka	3	10 – 6
	4. Cvik ..... s hypertext odkazom - ukážka	3	15 – 8
	5. Cvik ..... s hypertext odkazom - ukážka	3	15 – 8
	6. Cvik ..... s hypertext odkazom - ukážka	2	10 – 6
	7. Cvik ..... s hypertext odkazom - ukážka	3	15 – 8
	8. Cvik ..... s hypertext odkazom - ukážka	3	15 – 8
	9. Cvik ..... s hypertext odkazom - ukážka	2	8
	10. Cvik ..... s hypertext odkazom - ukážka	3	10

Streda, Sobota, Nedeľa: voľné dni

VYSVETLIVKY:

- cviky, ktoré sú zlúčené v rámčeku (3 cviky) - sa cvičia po sebe - nejedná sa však o trojsériu, ale o klas. série na jednotlivé sv.skupiny, medzi ktorými je prestávka na vydýchanie cca **1 min.(1,5 – 2 pri nohách a chrbte)**

- TRÉNINGOVÉ ODPORÚČANIE 2. .....
- TRÉNINGOVÉ ODPORÚČANIE 3. .....
- TRÉNINGOVÉ ODPORÚČANIE 4. .....
- TRÉNINGOVÉ ODPORÚČANIE 5. .....