RESPEKT STRONG™

TRÉNINKOVÝ PLÁN - MĚSÍC 1

Systematický přístup k maximální síle

Jan Novák | novakj@gmail.com

TÝDEN 1

WARM-UP & MOBILITA (před každým tréninkem)

Dle Warm-up protokolu nebo individuálních potřeb.

TRÉNINK 1 - TÝDEN 1 — 0 zdvihy

BENCH PRESS

1RM: 80

Working Sets:

- Tady budou tvoje počty opakování, série a váhy

TRÉNINK 2 - TÝDEN 1 — 0 zdvihy

BENCH PRESS

1RM: 80

Working Sets:

- Tady budou tvoje počty opakování, série a váhy

TÝDEN 2

WARM-UP & MOBILITA (před každým tréninkem)

Dle Warm-up protokolu nebo individuálních potřeb.

TRÉNINK 1 - TÝDEN 2 — 0 zdvihy

BENCH PRESS

1RM: 80

Working Sets:

- Tady budou tvoje počty opakování, série a váhy

TRÉNINK 2 - TÝDEN 2 — 0 zdvihy

BENCH PRESS

1RM: 80

Working Sets:

- Tady budou tvoje počty opakování, série a váhy

TÝDEN 3

WARM-UP & MOBILITA (před každým tréninkem)

Dle Warm-up protokolu nebo individuálních potřeb.

TRÉNINK 1 - TÝDEN 3 — 0 zdvihy

BENCH PRESS

1RM: 80

Working Sets:

- Tady budou tvoje počty opakování, série a váhy

TRÉNINK 2 - TÝDEN 3 — 0 zdvihy

BENCH PRESS

1RM: 80

Working Sets:

- Tady budou tvoje počty opakování, série a váhy

TÝDEN 4

WARM-UP & MOBILITA (před každým tréninkem)

Dle Warm-up protokolu nebo individuálních potřeb.

TRÉNINK 1 - TÝDEN 4 — 0 zdvihy

BENCH PRESS

1RM: 80

Working Sets:

- Tady budou tvoje počty opakování, série a váhy

TRÉNINK 2 - TÝDEN 4 0 zdvihy

BENCH PRESS

1RM: 80

Working Sets:

- Tady budou tvoje počty opakování, série a váhy