

Trénink Korte - rozpis

	Benchpress		Dřep		Mrtvý tah	
	Odjeto	Plán	Odjeto	Plán	Odjeto	Plán
Týden 1						
Týden 2						
Týden 3						
Týden 4						

	Benchpress	Dřep	Mrtvý tah
1. den	5 – 8 sérií/ 5 opakování	5 – 8 sérií/ 5 opakování	5 – 8 sérií/ 5 opakování
2. den	6 – 8 sérií/ 6 opakování	6 – 8 sérií/ 6 opakování	6 – 8 sérií/ 6 opakování
3. den	5 – 8 sérií/ 5 opakování	5 – 8 sérií/ 5 opakování	5 – 8 sérií/ 5 opakování

Procenta intenzity – přípravná fáze

1. týden - 58 % předpokládaného maxima pro 1 MO
2. týden - 60 % předpokládaného maxima pro 1 MO
3. týden - 62 % předpokládaného maxima pro 1 MO
4. týden - 64 % předpokládaného maxima pro 1 MO