

Rozcvičovací Série

10 x 20 Kg

10 x 50 Kg

7 x 70 Kg

5 x 80 Kg

Pracovní série

5 x 90 Kg

5 x 90 Kg

5 x 90 Kg

5 x 90 Kg

5 x 90 Kg

Přidat sérii

Můžete přidat maximálně další 2 pracovní série. Na výběr je klasická série nebo AMRAP. AMRAP je série se 70% aktuálního maxima pro jedno opakování a na maximální počet opakování.

Nazvedáno

2 t

Pauza

00:48

Energie

66 Kcal

Základní cviky

- Benč 5 x 6
- Dřep 4 x 5
- Přítahy vč. v předklonu 6 x 6

Doplňky

- Kliky na bradlech 3 x 15
- Shyby podhmatem 3 x 10
- Bicepsové zdvihy 4 x 10
- Francouzský tlak 3 x 12
- Přednožování ve visu 3 x 15
- Zkracovačky 3 x 20



Delete

Do tréninku byly automaticky doplněny 2 doplňky podle základních cviků. Doplňky můžete odstranit a ke stávajícím až 4 další přidat.

Nazvedáno

38 t

Trénink

01:17



Energie

419 Kcal






Moje rutina

nes




Benč	 5 x 6	 95	>
Dřep	4 x 5	120	
Přítahy vč.	6 x 6	90	

Odložit




Středa

 Shyby	 6 x 6	 +5	>
Push press	5 x 5	65	
Mrtvý tah	5 x 4	145	

Pátek

 Tlaky Jr.	 5 x 6	 37.5	>
Shyby	4 x 5	+5	
Čelní dřep	6 x 6	90	

Sobota

 Benč	 5 x 6	 97.5	>
Dřep	4 x 5	125	
Přítahy vč.	6 x 6	92.5	



Trénink



Profil



Historie



Cviky

[← Zpět](#)

Benč

Rozcvičovací Série

10 x 20 Kg 10 x 50 Kg 7 x 70 Kg 5 x 80 Kg

Pracovní série

5 x 90 Kg 5 x 90 Kg 5 x 90 Kg 5 x 90 Kg 5 x 90 Kg [Normální série](#)[AMRAP Série](#)[Zrušit](#)

Rozcvičovací Série

10 x 20 Kg

10 x 50 Kg

7 x 70 Kg

5 x 80 Kg

Pracovní série

5 x 90 Kg

5 x 90 Kg

5 x 90 Kg

5 x 90 Kg



Smazat

Přidat sérii

Můžete přidat maximálně další 2 pracovní série. Na výběr je klasická série nebo AMRAP. AMRAP je série se 70% aktuálního maxima pro jedno opakování a na maximální počet opakování.

Nazvedáno

0 t

Pauza

00:00

Energie

0 Kcal



Základní cviky

- Benč
5 x 6 >
- Dřep
4 x 5 >
- Přítahy vč. v předklonu
6 x 6 >

Doplňky

- Kliky na bradlech
3 x 15 >
- Shyby podhmatem
3 x 10 >
- Přidat doplněk >

Do tréninku byly automaticky doplněny doplňky podle základních cviků. Doplňky můžete odstranit a ke stávajícím až 2 další přidat.

Nazvedáno

0 t

Trénink

00:00

Energie

0 Kcal



Moje rutina

Dnes

	Benč		5 x 6		95	>
	Dřep		4 x 5		120	
	Přítahy vč.		6 x 6		90	

Středa

	Shyby		6 x 6		+5	>
	Push press		5 x 5		65	
	Mrtvý tah		5 x 4		145	

Pátek

	Tlaky Jr.		5 x 6		37.5	>
	Shyby		4 x 5		+5	
	Čelní dřep		6 x 6		90	

Sobota

	Benč		5 x 6		97.5	>
	Dřep		4 x 5		125	
	Přítahy vč.		6 x 6		92.5	





Profil

Daniel Melichar



Benč

Dřep

Mrtvý tah



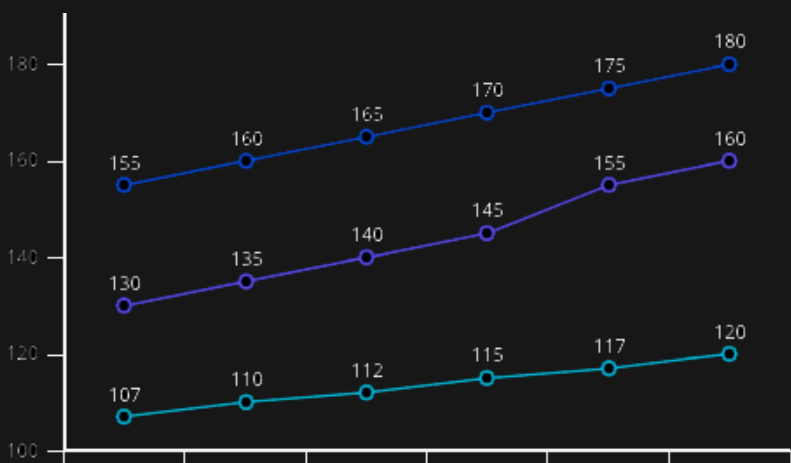
120

160

180



Statistika



Milníky

Nazvedáno 100 tun!

13.12.2018

120kg benč překonáno!

4.1.2019



Trénink



Profil



Historie



Cviky



Historie

Včera

	Tlaky Jr.		5 x 6		35	➤
	Shyby		4 x 5		+2.5	
	Čelní dřep		6 x 6		87.5	

15. prosince

	Shyby		5 x 6		+2.5	➤
	Push press		4 x 5		52.5	
	Mrtvý tah		6 x 6		140	

13. prosince

	Benč		5 x 6		92.5	➤
	Dřep		4 x 5		115	
	Přítahy vč.		6 x 6		87.5	

11. prosince

	Tlaky Jr.		5 x 6		32.5	➤
	Shyby		4 x 5		BW	
	Čelní dřep		6 x 6		85	



Trénink



Profil



Historie



Cviky



Databáze cviků

🔍 Vyhledávání

Základní cviky

Benč

Hrudník, Triceps



Dřep

Nohy



Záda, Nohy

Hrudník, Triceps



Čelní dřep

Nohy



Přítahy vč. v předklonu

Záda



Doplňky

Zdvihy s vč.

Biceps



Zdvihy s jr.

Biceps



Tlaky na ramena s jr.

Ramena



Francouzský tlak

Triceps



Face pullups

Zadní delty, Mezilopatkové svaly



Trénink



Profil



Historie



Cviky