

- **Autor:** DeLorme/Pavel Tsatsouline ([Beyond Bodybuilding](#))
- **Vybavení:** Velká činka, Power Rack, lavička
- **Cviky:** Bench Press a Deadlift
- **Startovní váha:** 10 RM
- **Frekvence:** 3x týdně (např. pondělí, středa, pátek), těžký - lehký – střední, min. 1 den odpočinku mezi tréninky
- **Program:** Viz níže

Pondělí: (50% 10RM x 5, 75% 10RM x 5, 100% 10RMx 5) x maximální počet sérií

Středa: (50% 10RM x 5) x počet sérií, odcvičených v úterý

Pátek: (50% 10 RM x 5, 75% 10 RM x 5) x počet sérií, odcvičených v úterý

- Nejdříve odcvičit Bench Press, pak Deadlift
- Cvičit všechny sety středním až pomalým tempem, se sekundovou pauzou nahoře/dole
- Zastavit, když člověk dá tak tak 5 opakování (pozor, necvičit do selhání!)
- Mezi sety odpočívat jen tolik, kolik zabere výměna kotoučů, mezi sériemi odpočívat cca. 3 minuty
- Jakmile člověk dá v pondělí 5 sérií, přidat k 10RM 2,5 kg na Bench Press, v případě Deadliftu přidat 5 kg, a znovu spočítat 50% a 75 %.