

GRADUS 1, 2, 3

Týden 1

- Trénink 1: 3x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 2: 3x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 3: 3x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.

Týden 2

- Trénink 4: 4x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 5: 4x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 6: 4x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.

Týden 3

- Trénink 7: 5x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 8: 5x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 9: 5x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.

Týden 4

- Trénink 10: 4x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 11: 4x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 12: 4x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.

Týden 5

- Trénink 13: 5x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 14: 5x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 15: 5x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.

Týden 6

- Trénink 16: 5x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 17: 6x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 18: 5x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.

Týden 7

- Trénink 19: 5x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 20: 5x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 21: 5x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.

Týden 8

- Trénink 22: 5x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 23: 6x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 24: 6x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.

Týden 9

- Trénink 25: 5x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 26: 7x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 27: 6x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.

Týden 10

- Trénink 28: 5x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 29: 6x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 30: 6x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.

Týden 11

- Trénink 31: 5x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 32: 7x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 33: 6x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.

Týden 12

- Trénink 34: 5x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 35: 8x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 36: 6x(1,2,3); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.

Týden 13 - příprava na test a test

- Příprava na test: 5x(1,2,3)
- Příprava na test: 2x(1,2,3)
- **TEST!**