

# GRADUS 1, 3, 4

## Týden 1

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

## Týden 2

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

## Týden 3

- Trénink 7: 4x(1,3,4); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 8: 4x(1,3,4); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 9: 4x(1,3,4); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.

## Týden 4

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

## Týden 5

- Trénink 13: 4x(1,3,4); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 14: 4x(1,3,4); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 15: 4x(1,3,4); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.

## Týden 6

- Trénink 16: 4x(1,3,4); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 17: 5x(1,3,4); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 18: 5x(1,3,4); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.

## Týden 7

- Trénink 19: 4x(1,3,4); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 20: 4x(1,3,4); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 21: 4x(1,3,4); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.

## Týden 8

- Trénink 22: 4x(1,3,4); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 23: 5x(1,3,4); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 24: 5x(1,3,4); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.

### **Týden 9**

- Trénink 25: 4x(1,3,4); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 26: 6x(1,3,4); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 27: 5x(1,3,4); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.

### **Týden 10**

- Trénink 28: 4x(1,3,4); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 29: 5x(1,3,4); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 30: 5x(1,3,4); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.

### **Týden 11**

- Trénink 31: 4x(1,3,4); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 32: 6x(1,3,4); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 33: 5x(1,3,4); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.

### **Týden 12**

- Trénink 34: 4x(1,3,4); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 35: 7x(1,3,4); na konci každého žebříku přidej dva čelní dřepy.
- Trénink 36: 5x(1,3,4); 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!**