

CVIČEBNÍ PLÁN
SPALOVÁNÍ A TVAROVÁNÍ

1. TÝDEN

Den	NOHY
1.	Celý trénink
4.	Celý trénink
7.	Celý trénink

2. TÝDEN

Den	NOHY	BŘICHO
1.		10 minut
2.		10 minut
3.	Celý trénink	10 minut
4.		10 minut
5.		10 minut
6.		10 minut
7.	Celý trénink	10 minut

3. TÝDEN

Den	NOHY	BŘICHO	TRUP
1.		10 minut	Celý trénink
2.		10 minut	
3.	Celý trénink	10 minut	
4.		10 minut	Celý trénink
5.		10 minut	
6.		10 minut	
7.	Celý trénink	10 minut	

4. TÝDEN

Den	NOHY	BŘICHO	TRUP	SPALOVAČKA
1.		10 minut		
2.		10 minut		Celý trénink
3.		10 minut		
4.	Celý trénink	10 minut		
5.		10 minut	Celý trénink	
6.		10 minut		
7.		10 minut		Celý trénink