
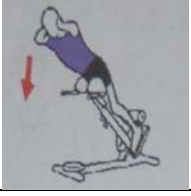

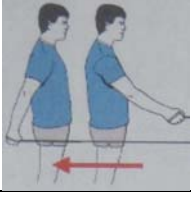
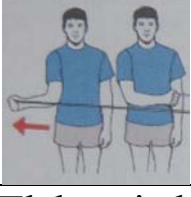







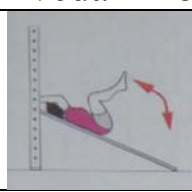









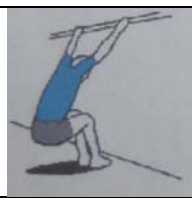



Itálie - příklad posilovacího tréninku Perugia

Obrázek	Série	Opakování	Minuty / kg	%	Odpočinek (min)
Rotoped					
			12		
Hyperextence na lavici					
		20			
Cvičení na balonu					
	2	20			1
Izotonické cvičení s expandérem nebo gumou(přímo)					
	2	12			1
Izotonické cvičení s expandérem nebo gumou (bokem)					
	2	12			1
Tlaky - jednoručky v sedě					
	2	8			2
Rozpažování - jednoručky na lavici					

	2	8			2
Stahování kladky za hlavu					
	2	8			2
Pullover					
	2	8			
Tlaky na šikmé lavici					
	2	8			
Jednoručky					
		8			
Stahování kladky					
		8			
Zvedání nohou s přidržením na žebřinách					
	2	20			1
Předkopávání v sedě					

	2	8			2
Dřepy ve stroji					
	2	8			2
Lýtka - stroj					
	2	8			2
Strečink - protažení čtyřhlavého svalu stehenního					
			30s.		
Strečink – zadní strana stehien					
			30s.		
Strečink - nohy					
			30s.		
Strečink - trojhlavý sval lýtkový					
			30s.		
Strečink - svaly ramene					

			30s.		
Strečink - svaly ramene					
			30s.		
Strečink - svaly zad					
			30s.		
Strečink - nohy					
			30 s.		