

Training Chart of Exercises



1) Tlak na prsa fixovaný



2) Předkopávání



3) Zádový široký sval



4) Tlak na prsa



5) Motýlek



6) Biceps v sedě



7) Horní kladka před hlavou



8) Horní kladka za hlavou



9) Spodní kladka biceps



10) Horní kladka triceps



11) Spodní kladka přitahy



12) Zakopávání ve stoje



13) Hýžďový sval