Tréninkový protokol

	1 týden		2 týden		3 týden		4 týden		5 týden		6 týden	
CVIČENÍ	VÁHA	POČET OPAKOVÁNÍ	VÁHA	POČET OPAKOVÁNÍ	VÁHA	POČET OPAKOVÁNÍ	VÁHA	POČET OPAKOVÁNÍ	VÁHA	POČET OPAKOVÁNÍ	VÁHA	POČET OPAKOVÁNÍ
1 Týden												
2 Týden												
3 Týden												