**Silový víceboj**

**Seznam cviků**

Výdrž v sedu opřený o stěnu

Dřepy za min.

Shyby

Výdrž ve shybu

Výdrž v předpažení s 5kg zátěží

Bench press s 70% váhy cvičence

Kliky

Kliky na bradlech

Sed – leh za min.

Výdrž v přednosu

Výdrž v leže nohy 10 cm nad zemí