

Training Chart of Exercises



1) Tlak na prsia fixovaný



2) Predkopávanie



3) Chrbtový široký sval



4) Tlak na prsia



5) Motýlik



6) Biceps v sede



7) Horná kladka pred hlavou



8) Horná kladka za hlavou



9) Spodná kladka biceps



10) Horná kladka triceps



11) Spodná kladka príťahy



12) Zakopávanie v stoji



13) Sedací sval