

## INTERVENČNÍ PROGRAM PROBAND MUŽ

Den	Trénink	Hodnocení tréninku	Strava	Regenerace	Omezení	Další postup	Závěr
01.01.2019	Služba 24 hodin.		Bez omezení.	100%	Bolestivost krčních natahovačů po předchozím tréninku.	Další den naplánován odpočinek.	
02.01.2019	Konec služby.		Úprava stravy, snížení příjmu tuků, a to ve formě pečiva.	80%	Bolestivost ustoupila.	Další den naplánován trénink. Zkouška dovedností pro závod CrossLeague 2019.	
03.01.2019	<b>CrossLeague 2019</b>	7:32	Úprava stravy, snížení příjmu tuků, a to ve formě pečiva. Zatím se moc nedaří překročit stín v úpravě stravy.	0%	Přetrvávající bolestivost levého kolene a bolestivost levého lokte (vnitřní strana). Nově se objevuje bolest v pravém lokti (vnější strana).	Následující den je v plánu účast na výuce na PF, včetně praktické části psychomotorické hry dětí, což jsou dvě hodiny pohybu v klidnějším tempu. Tréninková jednotka je proto naplánována na sobotu. Vzhledem k otoku levého kolene zaměřená spíše na silové schopnosti horní části těla.	Vstupní data nejsou nijak oslňující. Subjekt vykazuje nízké silové schopnosti, nedostatečnou fyzickou kondici, a to především v oblasti vytrvalosti.
	<b>WARM UP</b>						
	FOR TIME 2000 M ROW						
	<b>EMOM - 6 round</b>	Při tomto tréninku se nepodařilo dodržet ani jeden z předepsaných počtů opakování. Schopnosti se v prvních třech disciplínách pohybují spíše okolo 20-ti kilogramů na KB. HSPU tak okolo třech, čtyřech opakování do jedné minuty.					
	8 X FRONT SQUATS KB 24 KG						
	8 X THRUSTERS 24 KG						
	8 X PUSH PRESS 24 KG						
	8 X HSPU						
8 X T2B							
8 X GHD							
04.01.2019	<b>VOLNO</b>						
05.01.2019	<b>Silové schopnosti - horní část těla</b>		Stále jsem ještě nebyl schopen nastoupit na striktnější dietu. Omezení příjmu pečiva, na jedno. Zatím doplněno o tataruku.	80%	Otok kolene opět mírně ustoupil. Na začátku tréninku subjektivní bolest levého ramene. Změna k lepšímu po rozcvičení.	Zítra bude první pokus natočit CrossLeague pro leden. Moc tomu nedávám, protože koleno neposlouchá a ani fyzická	Trénink ukázal jak nízké silové schopnosti, tak i slabou fyzickou kondici, když v TC jsem zvládl jen 6 sérií plus 15 reps.
	<b>EMOM</b>						
	5 X STRICT PULL UPS	7+5+4+3+3+3+1+2+2+2 = 32					

	10 X BENCH PRESS 70 KG/30%	10+10+8+7+7+7+5+5+5+5=69				kondice, není na té úrovni jak bych si představoval.	
	<b>TECHNIKA</b>						
	CHŮZE PO RUKOU	10 minut nácviků					
	TC 15 minut	Trénink ukázal jak nízké silové schopnosti, tak i slabou fyzickou kondici, když v TC jsem zvládl jen 6 sérií plus 15 reps.					<b>Důraz na odpočinek se odrazil v malé bolestivosti kolene. Silové schopnosti zatím nezměněny.</b>
	10 x PUSH UPS - BRADDÝLKA						
	5 X BUTTERFLY						
	10 X GHD						
06.01.2019	<b>CrossLeague 2019 - LEDEN</b>	100 reps.	<b>Vážení</b>	80%	Otok kolene opět mírně ustoupil. Dnes v podstatě bez bolestí až na mírnou svalovou bolest z předchozího tréninku.	Zítřejší trénink s Luckou, což je vzpírání a budeme se soustředit na nadhoz. Mám v plánu se přidat, s tím, že do tréninku zařadíme i front squat.	<b>Poznatek : pokud je zhoršená mobilita v oblasti zápěstí a loktů, pak je vhodnou náhradou klasických thrusterů, kettlebely, nebo jednoručkami, s tím, že sportovec neztrácí "kontakt" s touto dovedností.</b>
	<b>AMRAP 12 MINUT</b>		váha 94,5				
	6 X FRONT SQUATS KB 24 KG (KB)		voda 46,6				
	6 X THRUSTERS 24 KG (KB)		tuk 33,6				
	6 X PUSH PRESS 24 KG (KB)		kosti 3,7				
	<b>MINUTA REST AMRAP 3 MINUTY</b>		svaly 36				
	MAX X HSPU	<b>BMI 30,5</b>					
	4						
07.01.2019	<b>VOLNO</b>						
08.01.2019	<a href="#">Warm-up</a>	Trénink kvalitní, náročný tak akorát.	Stále stejné	80%	Volno pomohlo, koleno nebylo tolik oteklé.	Zítřejší volno, kvůli vytažení vody z kolene	<b>Poznatek : Silové schopnosti se mi trochu vrací, ale ještě to dá hodně práce. Ale pokud jde o trénink, pak je zde doporučení zmenšit počet aktivních sérií, tak aby sportovec dosáhl lepších výsledků.</b>
	3 rounds:						
	10 Jumping Jacks						
	10 Air Squats						
	<b>Strength</b>						
	Week 5 of 12 – Hatch Squat						
<a href="#">Back Squat</a>							

	8 reps at 65% of 1RM	100					
	6 reps at 75% of 1RM	115					
	4 reps at 85% of 1RM	130					
	4 reps at 90% of 1RM	140					
	<u>Front Squat</u>						
	5 reps at 70% of 1RM	90					
	4 reps at 80% of 1RM	100					
	3 reps at 85% of 1RM	110					
	3 reps at 90% of 1RM	115					
	<u>Conditioning</u>						
	<i>For time:</i>						
	15 HSPU						
	30 Toes to Bar						
	45 Burpees						
	30 Toes to Bar						
	30 Stojka a ruce k ramenům						
09.01.2019	<b>VOLNO</b>						
10.01.2019	<u>Warm-up</u>	Trénink kvalitní, náročný tak akorát. Jen <b>bolest levého ramene</b> znemožnila kvalitně zvládnout Push Press a OHS.	Stále stejné, snažím se dodržovat nízký příjem sacharidů. Jedno pečivo za den a omezovat příjem jednoduchých cukrů. <b>Dnes ale 200g makovce.</b>	80%	Dnes bez větších omezení, pokud jde o koleno.	Zítra je v plánu nějaký dovednostní trénink, což znamená PULL UPS, MUSCLE UPS A HANDSTAND WALKING.	<b>Poznatek : Zařadíme cyklus tří měsíců, kdy zopakujeme tréninky, tak abychom zjistili vývoj.</b>
	700 m Run						
	<u>Mobility</u>						
	<i>2 rounds:</i>						
	30 sec Pec Stretch w/ Band Right						
	30 sec Pec Stretch w/ Band Left						
	30 sec Goblet Squat Hold						
	30 sec Pike Stretch						

	30 sec Spiderman Lunge Right					
	30 sec Spiderman Lunge Left					
	<i>2 rounds:</i>					
	Mobility Snatch Complex					
	<a href="#">Snatch</a>					
	3 reps at 75% of 1RM	60kg				
	2 reps at 85% of 1RM	70kg				
	1 rep at 90% of 1RM	75kg				
	1 rep at 95% of 1RM	77kg				
	<a href="#">3 Behind the Neck Push Presses +</a>					
	<a href="#">3 Overhead Squats</a>					
	3 reps ea. at 75% of 1RM Snatch	60kg				
	3 reps ea. at 85% of 1RM Snatch	60kg				
	3 reps ea. at 95% of 1RM Snatch	60kg				
	<a href="#">Core</a>					
	<i>3 rounds:</i>					
	20 AbMat Sit-ups					
	10 Good Mornings 20/15kg					
	<a href="#">Conditioning</a>					
	<i>40-30-20-10 reps for time:</i>					
	Double Unders	19:55				
	Dumbbell Swings 28/20kg					
	Double Unders					
	Dumbbell Goblet Squats 28/20kg					
11.01.2019	<a href="#">Warm-up</a>					

1000 m ROW						
<a href="#">Conditioning I</a>						
<b><a href="#">FIGHT GONE BAD</a></b>						
<i>3 Rounds For Total Reps in 17 minutes</i>	279					
1 minute Wall Balls (9/6 kg)						
1 minute Sumo DL High-Pulls (35/25 kg)						
1 minute Box Jumps (50)						
1 minute Push Press (35/25 kg)						
1 minute Row (calories)						
1 minute Rest						
<a href="#">Skills</a>		Nedal				
Every 2 minutes, for 18 minutes						
Station 1 – 4-8 Ring Muscle-Ups						
Station 2 – 50-75 Foot Handstand Walk						
With Partner						
Station 3 – L-Sit x 60 seconds						
<a href="#">Conditioning II</a>						
8 min AMRAP:						
4 Bar Muscle-ups						
4 Handstand Push-ups						
8 Deadlifts BW / 100% BW						
<a href="#">Conditioning III</a>						
Three sets for times of:						
30/25 Calories of ROW						
20 Burpee Box Jump-Overs (30"/24")						

	Rest 2 minutes						
12.01.2019	<b>VARŠ - LYŽÁK</b>						<b>Tréninkové jednotky čistě ve sjezdovém lyžování s výsledkem INSTRUKTOR LYŽOVÁNÍ.</b>
13.01.2019							
14.01.2019							
15.01.2019							
16.01.2019							
17.01.2019							
18.01.2019							
19.01.2019	<b>VOLNO</b>						
20.01.2019	<b>CrossLeague 2019 - LEDEN</b>	Špatně spočítáno.					
	AMRAP 12 MINUT						
	6 X FRONT SQUATS KB 24 KG (KB)						
	6 X THRUSTERS 24 KG (KB)						
	6 X PUSH PRESS 24 KG (KB)						
	MINUTA REST AMRAP 3 MINUTY						
	0						
	MAX X HSPU						
21.01.2019	<b>CrossLeague 2019 - LEDEN</b>	114	<b>Vážení</b>		90%	Žádné výrazné omezení, Hybnost kolene dobrá, stejně tak i bolestivost loktů je minimální. Jen lehká bolest pod levou lopatkou.	
	AMRAP 12 MINUT		váha	93,6			
	6 X FRONT SQUATS KB 24 KG (KB)		voda	46,8			
	6 X THRUSTERS 24 KG (KB)		tuk	33,2			
	6 X PUSH PRESS 24 KG (KB)		kosti	3,7			
	MINUTA REST AMRAP 3 MINUTY	svaly	36				
		7	<b>BMI 30,2</b>				
	MAX X HSPU						
						<b>Tréninkové jednotky budou nadále koncipovány spíše kratší o vyšší intenzitě. Frekvence 3+1 a 2+1. Tedy max 90 minut, a to včetně rozvíčení a závěrečného strečinku.</b>	

22.01.2019	<u>Warm-up</u>			70%		První část tréninku vcelku v pohodě, ale v té druhé daleko rychleji, než bylo předpokládáno, došla síla.
	5 min x 8 burpees					
	<u>Strength</u>					
	10 x 2 minuty					
	6 Bench Press	60-65-70-75-80-80-75-70-65-60				
	5 CH2B					
	4 Dips					
	<u>Pak už jen trochu doladit</u>					
	4 x Snatch	<b>60 kg</b>				
	6 x T2B					
8 x Clean and Jerk						
8 x Deadlift						
23.01.2019	Volno.	Plánované volno	Jídelníček striktnější stále však ne na 100%. Odhad tak na 70-80%.	80%	Bolestivost pod levou lopatkou trvá.	Tréninkové dávky jsou na těle znát.
24.01.2019	Volno.	Plánované volno		100%	Bolestivost pod levou lopatkou trvá.	Dnes ještě odpočinek, zítra už trénink.
25.01.2019	<b>Warm-up</b>			90%		Trénink po dlouhé době věnovaný vzpírání a vcelku
	50 CAL ROW					
	3 rounds:					
	10 Jumping Jacks					
	10 Air Squats					
	<b>Strength</b>					
	<u>Snatch</u>					
	• 6 reps at 60% of 1RM	55	<b>Vážení</b>			
• 5 reps at 65% of 1RM	65	váha 92,3				

	• 4 rep at 70% of 1RM	70	voda 47,5			jsem spokojený. Trh byl dvakrát 80kg a nadhoz 2x 100kg. Jen si musím dávat stále pozor na techniku (natažené ruce).
	• 3 rep at 75% of 1RM	75	tuk 32,3			
	• 2 rep at 80% of 1RM	80	kosti 3,7			
	<b>Strength</b>		svaly 36,4			
	<u>Clean &amp; Jerk</u>		<b>BMI 29,7</b>			
	• 6 reps at 60% of 1RM	60				
	• 5 reps at 65% of 1RM	70				
	• 4 rep at 70% of 1RM	80				
	• 3 rep at 75% of 1RM	90				
	• 2 rep at 80% of 1RM	100				
	<b>Core</b>					
	<i>3 rounds:</i>					
	10 Strict Knees to Elbows					
	10 GHD Hip Extensions					
	<b>Conditioning</b>					
	<i>5 min AMRAP:</i>					
	2 Squat Cleans 115/75#	6+6				
	2 Bench Press 115/75#					
	4 Squat Cleans 115/75#					
	4 Bench Press 115/75#					
	6 Squat Cleans 115/75#					
	6 Bench Press 115/75#					
26.01.2019	<b>VOLNO</b>					
27.01.2019	<u>Warm-up</u>	190			Bolestivost pod levou lopatkou trvá.	Trénink ne příliš uspokojivý, protože jsem začal
	5 minut DU					

	<p><a href="#">WOD ARMANDO</a></p> <p>21-15-9-6-3 Reps for Time</p> <p>Power Cleans (75/52 KG)</p> <p>Box Jumps (24/20 in)</p> <p>Pull-Ups</p>	25:32:00					MU a vůbec to nešlo. Výkonost spíše stagnuje. Je nutná větší míra regenerace.	
28.01.2019	<b>VOLNO</b>							
29.01.2019	<p><b>Warm-up</b></p> <p>Mobility</p> <p><b>Strength</b></p> <p><a href="#">Hang Squats Snatch</a></p> <p>• 6 reps at 60% of 1RM</p> <p>• 5 reps at 65% of 1RM</p> <p>• 4 rep at 70% of 1RM</p> <p>• 3 rep at 75% of 1RM</p> <p>• 2 rep at 80% of 1RM</p> <p><b>Strength</b></p> <p><a href="#">KB snatch alternating</a></p> <p>• 6 reps at 60% of 1RM</p> <p>• 5 reps at 65% of 1RM</p> <p>• 4 rep at 70% of 1RM</p> <p>• 3 rep at 75% of 1RM</p>	Trénink zkrácený oproti plánu.		Vcelku stále stejné	80%	Bolestivost -v podstatě snesitelná.	Další den se budu věnovat s klientkou spíše klasickému posilování, a to na horní část těla.	Dnes jsem byl při tréninku více zadýcháný, než bych měl být. Důvod neznámý.
30.01.2019	<p><a href="#">Warm-up</a></p> <p>1000 m ROW</p> <p><a href="#">Strength TORSO</a></p> <p>5 x 6 Pull Ups</p> <p>5 x 8 Bench Press</p> <p>5 x 10 Push Press</p>							



	<p>Mobility</p> <p><b>Strength</b></p> <p><u>Hang Squats Snatch don't move</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 rep at 70% of 1RM</li> <li>• 4 rep at 70% of 1RM</li> <li>• 4 rep at 70% of 1RM</li> <li>• 3 rep at 75% of 1RM</li> <li>• 3 rep at 80% of 1RM</li> </ul> <p><b>Strength</b></p> <p><u>OHS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 reps at 60% of 1RM</li> <li>• 4 reps at 60% of 1RM</li> <li>• 4 reps at 60% of 1RM</li> <li>• 4 reps at 60% of 1RM</li> <li>• 4 reps at 60% of 1RM</li> </ul>								<p>Jídlo nedodrženo jen ve fázi po tréninku, kdy byly aplikovány VAFLE.</p>					<p>Dnes jsme usoudili, že lekce ve vzpírání je nutné vzít zpět postup a vrátit se na začátek. <b>BUDE NADÁLE ROZDĚLENO NA: SNATCH CLEAN</b></p>	
05.02.2019	<p><u>Warm-up</u></p> <p>100 Air Squats</p> <p><u>Strength</u></p> <p><u>LEGS</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>12 x Front Squats</li> <li>10 x FS</li> <li>9 x FS</li> <li>6 x FS</li> <li>5 x FS</li> <li>6 x BS</li> <li>5 x BS</li> <li>4 x BS</li> </ul>								<p>Jídlo nedodrženo jen ve fázi po tréninku, kdy byl aplikovány PUDINK.</p>	70%				<p>Další tréninková jednotka bude kulturistická a zaměřená na záda a hrudník.</p>	<p><b>MOTIVACE</b> - to je v podstatě hlavní motor pro sportovce. U sportovců vyššího věku je to však ještě o něco důležitější, protože se projevují handicap, jako je únava, horší regenerace, opotřebením léty podobných tréninkových jednotek. Proto je dobré se soustředit na nějaké mety (<b>ZÁVODY, VÝZVY, NOVÉ DOVEDNOSTI</b>), které pomáhají</p>

	3 x BS	140					udržet směr a chuť k dalším tréninkům. Svou roli hraje i kolektiv ve kterém jsou sportovci na podobné úrovni. Pomáhá i snaha udržet lepší výkonnost než konkurence.
	2 4 BS	150					
06.02.2019	<b>VOLNO</b>						
07.02.2019	<u>Warm-up</u>		Stav setrvalý	80%			Další den regenerace, formou jiné sportovní aktivity.
	500 m ROW						
	<u>Strength</u>						
	<u>BACK and CHEST</u>						
	Kladka	50-60-70-80					
	Jednoručky šikmá	30-32,5-35-35					
	Veslování	60-70-70-70					
Jednoručky butterfly	25-27,5-30-32,5						
08.02.2019	<u>Conditioning Břišní svaly</u>						
	100 x sit ups						
	5 x 12 GHD						
	TABATA - vis z držení kolen						
	<u>Conditioning HSPU</u>	10-5-5-5					
09.02.2019	LYŽOVÁNÍ.	Dvě hodinky na svahu	Stav setrvalý	90%			
10.02.2019	<u>Warm-up</u>		<b>Vážení</b>	80%	v podstatě žádné		Ani FRAN, ani shyby, ani chůze po rukou nejsou zdaleka dle představ a požadavků.
	Zvířátka		váha 92,7				
	<b>CrossLeague 2019 - ÚNOR</b>		voda 47,3				
	<u>TC 8 MINUT FRAN</u>	7:28	tuk 32,6				

	21-15-9 X THRUSTERS 42,5 KG		kosti 3,7				
	21-15-9 X PULL UPS		svaly 36,2				
	<b>AMRAP 5 MINUTY</b>		<b>BMI 29,9</b>				
	MAX X POWER CLEAN 50 KG	52					
	<u>Strength</u>						
	Strict Pull Ups	6x4 ale s gumou					
	<u>Gymnastics</u>						
	Hand Stand Walking	4 x 20 sec					
11.02.2019	<u>Warm-up</u>		Bez výraznějších změn. ALE ZPRACOVÁN JÍDELNÍČEK NA PALEO STRAVU, KTEROU HODLÁM ZAŘADIT OD 17.2.	70%	Po FRAN se objevil otok a bolest levého kolene.		Vedení tréninků jako kouš přináší bezesporu radost při zlepšování se svěřenců, ale JE TO NA ÚKOR VLASTNÍ PŘÍPRAVY.
	5 km ROW	22:30					
	<u>Strength</u>						
	Bench press	12x40					
		10x60					
		8x80					
		6x90					
	4x100						
	4x100						
12.02.2019	POCHOD V PRÁCI				Po pochodu bolet nohou, bolest bérceových svalů.		
13.02.2019	Volno		Myšlenky na PALEO stravu	90%	Únava a bolestivost znemožnily tréninky	Odpočinek.	
14.02.2019							
14.02.2019							
15.02.2019							
15.02.2019							
16.02.2019	<b>V. EMT Qualification</b>						
	0:00 - 7:00		Myšlenky na PALEO stravu, které rozptýlil článek od primáře interního oddělení,	90%	Bolestivost kolene ustoupila, proto jsem mohl dát kvalifikační	Zítřejší čeká seminář o CF s	Kvalifikace ukázala, že tréninkový
	21 X PULL UPS	94					

	15 X SHOULDER TO OVERHEAD 45 KG		takže nastolím přísnější kulturistickou dietu, spíše takový mix s využitím více ovoce a zeleniny, hlavně se zbavit sladkého - piškoty, musli apod.	WOD. Druhý den není tak výrazná.	Petrem Schleglem.	handicap způsobený jak různými "zraněními" především kolene, tak horší regenerací a v neposlední řadě, většímu zaměření na trenérskou činnost nepřináší dostatečný progres ve vlastním zlepšování.	
	9 X STEP BOX JUMP OVER 27,5 KG (DB)						
	3 MINUTES REST MINUTEX MAX 3 X OHS 5	85					
	15:00 - 25:00						
	1000 m ROW	54					
	3 X DEADLIFT 110 KG						
	5 X LATERAL BURPEE						
	12 X WALL BALL 9 KG 305 CM						
17.02.2019	Seminář s Petrem Schleglem - byl super, ale necvičili jsme						
18.02.2019	Warm-up	6:30	<b>Vážení</b>	Seminář jasně ukázal, že je potřeba se zaměřit na: MOBILITU, REGENERACI, STRAVU. V tréninkové pěji: ZÍSKAT VYŠŠÍ VYTRVALOST A PRO MNE SE UŽ FAKT ZLEPŠIT VE SHYBECH.			
	Mobility		váha 91,4				
	CrossLeague 2019 - ÚNOR		voda 47,8				
	TC 8 MINUT FRAN		tuk 31,9				
	21-15-9 X THRUSTERS 42,5 KG		kosti 3,7				
	21-15-9 X PULL UPS		svaly 36,4				
	Clean		<b>BMI 29,5</b>				
	Max weight		40-60-80-100-110				2038 Kcal
	Mobility						
	Zkrácená verze	5 minut					
19.02.2019	Cyklistika- cca 18 km	70 minut	Od 17.2.2019 dodržovaná striktnější dieta jediný ústupek je hořká čokoláda a cca 15 piškotů za den.		Boletivost kolene a pod lopatkou.		
20.02.2019	Warm-up			75%			

	5000 m ROW	22:30					Dnes byly střelby, takže lenost zvítězila. Přemýšlím nad kvalifikací na BCROSS 6.4.2019
	Pár MU		Strava upravená, dnes palačinky a šnek, takže trochu porušená ;)			Bolest a mírný otok kolene. Lopatka je dost omezující.	
21.02.2019	<a href="#">Warm-up</a>		Pořád snaha o dodržování. Jen občas to trochu vážne.	75%		Bolest a mírný otok kolene. Lopatka je dost omezující.	Kvalifikace bude asi v sobotu.
	500 m ROW						
	<b>CrossLeague 2019 - ÚNOR</b>						
	<b>AMRAP 5 MINUTY</b>						
	MAX X POWER CLEAN 50 KG	67					
	<a href="#">Strength TORSO</a>						
	5 x 8 Bench Press	80					
Sit up							
22.02.2019	Volno		Dochází k porušování diety.				
23.02.2019							
24.02.2019	<a href="#">Warm-up</a>		Dochází k porušování diety.	70%		Malá regenerace, protože bolest pod lopatkou je stále velmi silná. Bohužel došlo k chronickému přetížení, které bude muset být řešeno FYZIOTERAPEUTEM	Dvě kvalifikace uzavřeny přes to, že bolest pod lopatkou jasně signalizuje větší poškození (nejspíše rhombického svalu), než je únosné.
	1000 m ROW						
	<b>BCROSS Kvalifikace</b>						
	<b>AMRAP 10 MINUT</b>						
	3+3-6+6-9+9 FS 50 kg + Pull Ups	220					
	<b>AMRAP 15 MINUT</b>						
<a href="#">19.1. OPEN</a>	171						
25.02.2019	<b>VOLNO</b>						
26.02.2019	<a href="#">Warm-up</a>		Dnes opět trochu přitážená dieta.	80%		Bolestivost lopatky pocitově od rána menší, trénink vcelku bez omezení, ale pak se zase bolest projevuje.	Omezení lopatky se projevuje zvláště.
	50 CAL ROW						
	<a href="#">Conditioning</a>						
	50 T2B						
	100 SIT UP	Necelých 30 minut - strašně moc času na SHYBECH!!!!					
	50 PULL UPS						
	150 AIR SQUATS						
	<a href="#">Conditioning 5 RND</a>						
9 BOX JUMP 75 CM	14:24						

	6 HANG CLEAN 45 KG						
	6 BURPEE OVER BAR						
	9 PUSH PRESS						
	<u>Gymnastics</u>						
	5 x HSPU	4					
27.02.2019	<u>Warm-up</u>						
	100 CAL ROW						
	<u>Snatch max weight</u>						
	40	3x					
	50						
	60						
	70						
	75						
	80						
	<u>Snatch deadlift</u>						
	80	3x					
	90						
	100						
	110						
28.02.2019	<b>VOLNO</b>						
01.03.2019	<b>VOLNO</b>						
02.03.2019	<u>Warm-up</u>						
	Strečink a ROW						
	<b>CrossLeague 2019 - Březen</b>						
	<u>AMRAP 7 MINUT</u>	53					
	1000 m ROW						
	Max BOX JUMP OVER 60 cm						
	<u>Gymnastics</u>						
	MU RING						
	<u>Conditioning DB</u>	Potvrzení, že DB a především thrusters s nimi mi nejdou. Omezení bolestivost levého lokte.					
	1 ROPE						
30 WB							
15 CAL							
			Dieta dodržována	90%			První zkouška Crossleague Březen. Schopnosti, především ty vytrvalostní jdou pomalu nahoru. Bohužel se projevují nejrůznější bolesti. Kolene, obou loktů, rhombického svalu. Diagnostikované vyhnutí C6 směrem k levé lopatce, což je zapříčiněno poškozením



	50 DU					
	15 SQUAT CLEAN 50					
	25 T2B					
	50 DU					
	13 SQUAT CLEAN 60					
	25 T2B					
	50 DU					
	11 SQUAT CLEAN 70					
	13 T2B					
	<a href="#">Gymnastics</a>	Vůbec to nešlo.				
	MU					
	<a href="#">Conditioning</a>					
	5 RND	17,5 kg x 8 reps				
	Burpee + clean with DB					
08.03.2019	Volno			85%		
09.03.2019	Volno					
10.03.2019	<a href="#">Warm-up</a>		<b>Vážení</b>			
	Strečink a ROW		váha 91,4			
	<b>CrossLeague 2019 - Březen</b>		voda 47,8			
	<b>AMRAP 7 MINUT</b>	45	tuk 31,9			
	750 m ROW		kosti 3,7			
	Max BOX JUMP OVER 50 cm		svaly 36,5			
	<b>Open 19_3</b>		<b>BMI 29,5</b>			
	<b>AMRAP 10 MINUT</b>		2029 Kcal			
	60 m OHS ONE HAND DB 15 KG					
	50 BOX JUMP STEP 15 KG 50 CM	99				
	50 HSPU					
60 m HANSTAND WALK						
<b>Strength</b>						
MAX REPS WITH 1/2 BW	40					
11.03.2019	<b>VOLNO</b>					
12.03.2019	<a href="#">Warm-up</a>			90%		

Celkově se cítí dobře, silnější a vytrvalejší. Pokračujeme v nastoleném tréninkovém tempu.

	Strečink					
	<u>Conditioning</u>					
	Power Snatch 50kg	6x9				
	Pull-Ups	4x9				
	<u>Pumping</u>					
	Bench press	4x60x12				
	Stah kladky	4x50x10				
	<u>Conditioning</u>					
	40 DU					
	20 Sit Ups	4 RND				
	<u>Warm-up</u>		Vážení na stroji IMPACT fitness			
	Strečink		Mírná nadváha			
	5 x 10 Burpee over BJ	2 minutes/per round	50% vody			
	<b>CrossLeague 2019 - Březen</b>		21,5% tuku			
13.03.2019	<u>max 10 reps Lunge</u>	95	40% svalů			
	<u>Pumping</u>					
	Back Squats 100kg	5x6				
	Přednožování	12x30,10x40,8x50,7x60				
	Zanožování	12x30,10x40,8x50,7x61				
14.03.2019	<b>VOLNO</b>					
14.03.2019	<b>VOLNO</b>					
15.03.2019	<b>VOLNO</b>					
16.03.2019	CrossFit trénink					
	CrossFit trénink					
	<b>CrossLeague 2019 - Březen</b>					
17.03.2019	<u>Max weight for FS Lunge</u>					
	100 kg	10				
	Max reps 1/2 BW BS	50				
	<u>Warm-up</u>					
	100 CAL ROW					
18.03.2019	<u>Snatch max weight</u>					
	30	5				
	40	5				
				V podstatě stále bez omezení. Bolest pod lopatkou je neměnná :).		Regenerace je důležitá. Jídelníček se snažím dodržovat, ale zatím se to neprojevuje ve směru snížení tukové zásoby, tedy takové, která by se mi líbila :)

	50	5	
	60	4	
	70	3	
	80	2	
	<u>Clean and Jerk</u>		
	60	4	
	70	4	
	80	3	
	90	2	
	100	1	
	<u>Mobility</u>		
19.03.2019	<b>VOLNO</b>		
20.03.2019	Bodybuilding training		Back and Chest
21.03.2019	<u>Warm-up</u>		
	Strečink a ROW 2000 metrů	9:26	
	<u>Strength</u>		
	Lunge Walking	3 x 10 m	
	<b>CrossLeague 2019 - Březen</b>		
	<u>Max weight for FS Lunge</u>		
	62 kg	9	
	<u>Strength</u>		
	DEADLIFT		
	75	5	
	80	4	
	85	3	
	90	2	
95	2		
100	1		
22.03.2019	<b>VOLNO</b>		
23.03.2019	<b>VOLNO</b>		
24.03.2019	<b>VOLNO</b>		
25.03.2019	<u>Clean and Jerk</u>		
	30	5	

	40	5	
	50	5	
	60	4	
	70	3	
	80	3	
	90	2	
	100	1	
	<u>Conditioning</u>		
	10 BJ 75	5 RND	
	5 STRICT PULL UPS		
	6 STRICT PUSH PRESS		
	100 SIT UP		
26.03.2019	<b>VOLNO</b>		
27.03.2019	<u>Warm-up</u>		
	2000 metrû ROW		
	<u>Conditioning I AMRAP 15 MIN</u>	6 RND + 9	
	3 HSPU		
	6 PULL UPS		
	12 STEP BOX JUMP DB 12,5		
	<u>Conditioning II AMRAP 30 MIN</u>	6 RND +26	
	15 CAL ROW		
	12 DEADLIFT 30KG		
	9 HANG CLEAN 30 KG		
	6 PUSH PRESS 30 KG		
	<u>Conditioning III</u>		
GHD	3 X 10		
28.03.2019	<u>Warm-up</u>		
	Mobility		
	<u>Technique</u>		
	SNATCH		
	30	5	
	40	5	
	50	5	

	60	4	
	70	3	
	80	2	
	85	1	
	<a href="#">Conditioning II 5 RND</a>		
	15 BENCH PRESS 60KG		
	12 OHS 50KG	26:10:00	
	9 T2B		
	6 HANG SNACH 50 KG		
	<a href="#">Conditioning III</a>		
	GHD	3 X 10	
29.03.2019	<b>VOLNO</b>		
30.03.2019	Cyklistika- cca 30 km	150%	
31.03.2019	Warm-up		
	2000 m ROW		
	<a href="#">Conditioning 10 RND FOR TIME</a>		
	10 THRUSTERS 45 KG	26:42:00	
01.04.2019	10 PULL UPS		
	Warm-up		
	DU		
	<b>CrossLeague 2019 - Duben</b>		
	<b>AMRAP 7 MINUT</b>		
	BURPEE HANG RELEASE	14 - 13 - 12	Nic MOC
	T2B	14 - 13 - 11	
	HANG SNACH 45KG	9 - 9 - 9	
	<a href="#">Strength</a>		
	BACK SQUATS		
	95	6X7	
HSPU STRICT			
5 RND	5X5		
02.04.2019	Běh	5,5 km	33 minut
03.04.2019	Warm-up		
	ROW 1500 m		

	Přítahy v předklonu jednoruč			
	Přítahy v předklonu velká			
	Kliky			
04.04.2019	<b>VOLNO</b>			
05.04.2019	<b>VOLNO</b>			
06.04.2019	<b>ZÁVODY BCROSS CHALLENGE</b>			<p>Jít na závody se "jen" zúčastnit je hloupost. Sportovec tak zdaleka neodevzdá své maximum a pocity z takového závodu nejsou pozitivní.</p>
	<b>WOD I - 7 TC - 5 RND</b>		7:15	
	8 SQUATS SNATCH 50KG			
	12 TTB MB 6KG			
	<b>WOD II - 3 TC</b>			
	1 RM STOJ FROM RACK		110 KG	
	6 MIN - WALK OVER BJ 22,5KG		26	
	<b>WOD III - AMRAP 14 MIN</b>		281	
	150 DU			
	50 CAL ROW			
	40 WALL BALL 9KG			
	30 CH2B			
	20 CAJ 40 KG			
	5 MU			
	<b>WOD IV - TC 6 MIN 5 RND</b>		6:12	
1 LEGLESS ROPE				
3 POWER CLEAN 85 KG				
5 STRICT HSPU				
07.04.2019	<b>VOLNO</b>			
08.04.2019	<u>Warm-up</u>		<p>Bolestivost pod lopatkou je tak na 15%. Po odstranění vody z kolene i to je lepší, až do běhu, tam se zase bolest kolene vrací.</p>	
	5000 m ROW			
	<u>Conditioning</u>			
	Burpee DB 20 kg BOX OVER STEPS	5X6		
	V-SIT	5x10		
	<u>Pumping</u>			
	Bench press ŠIKMÁ JEDNORUČ	5x30x8		
Kliky mezi lavicemi	5x6xBW			
09.04.2019	<u>Warm-up</u>			

	1500 m RUNNING								
	<a href="#">Conditioning</a>								
	350 METERS RUNNING								
	10 PULL UPS								
	20 PUSH UPS								
	25 SIT UPS								
	<a href="#">Conditioning</a>								
	TIRE FLIPS	2X15 METERS							
10.04.2019	<b>VOLNO</b>								
	<a href="#">Warm-up</a>								
	Mobility								
	<a href="#">Weighlifting</a>								
	Snatch		30x4						
			40x3						
			50x3						
			60x3						
			70x2						
			80x2						
		85x1							
11.04.2019	<b>VOLNO</b>								
	<a href="#">Warm-up</a>								
	ROW 2000 M	7:55							
	<b>CrossLeague 2019 - Duben</b>								
	<b>AMRAP 7 MINUT</b>								
	BURPEE HANG RELEASE	15-14-12							
	T2B	15-11-10							
	HANG SNACH 45KG	10-10-10							
	<a href="#">Strength</a>								
	BACK SQUATS 8x80kg								
	POWER CLEAN & JERK 5X60KG	4RND * 5 MINUTES							
13.04.2019	<b>VOLNO</b>								
14.04.2019	<b>VOLNO</b>								
	<a href="#">Warm-up</a>								
13.04.2019	ROW 2000 M	7:49							Váha ukázala více jak 95 kg, takže přísná dieta.

	<u>Weighlifting</u>						
	Clean and Jerk	60x4					
		70x3					
		80x3					
		90x2					
		100x1					
		105x1					
	110x1						
	<u>Conditioning 40-30-20-10</u>						
	DEADLIFT	70-80-90-100					
	DUMBELL PUSH PRESS	22,5		19:00			
16.04.2019	<b>VOLNO</b>						
17.04.2019	<u>Warm-up</u>						
	100 CAL ROW						
	<u>Conditioning</u>						
	100 SQUAT						
	80 SIT UPS	6:21	Utažený, protože jsem po Brně byl tlustej jako prase :D	70%	Vcelku v pohodě, koleno drží a záda bolí jen malinko.		Stěhujeme se, takže trochu více starostí.
	60 PUSH UPS						
	<u>Technique</u>						
	8 PULL UPS	5					
	8 T2B	2					
18.04.2019	<b>cyklistika - 20 km</b>						
19.04.2019	<b>VOLNO</b>						
20.04.2019	<u>Warm-up</u>						
	Strečink a ROW 2000 metrů	8:00					
	<b>CrossLeague 2019 - Duben</b>						
	<b>3 RND - 11 MINUTES</b>						
	<b>1 MIN HR BURPEE TOUCH</b>						
	<b>1 MIN T2B</b>						
	<b>1 MIN HANG SNATCH</b>	128					
	1 MIN REST						
21.04.2019	<u>Warm-up</u>						
	Cycling	10:00					

	<b>CrossLeague 2019 - Duben</b>				
	Max reps <b>BACK SQUATS BW</b> 4 minutes				
	95 kg	41			
	<u>Conditioning</u>				
	T2B	3X10			
	PULL UPS	3X6			
	<u>Conditioning</u>	4			
	100 CAL ROW				
22.04.2019	<b>cyklistika - 20 km</b>				
23.04.2019	<u>Warm-up</u>		Váha 93 KG a konečně se mi daří držet stravu na uzdě.	Týden jím ALAVIS a vypadá to s kolenem lépe.	Cítíl jsem únavu v nohách a druhý den se to potvrdilo. Slušná bolest. Super pocit :)
	Strečink a ROW 2000 metrů	7:59			
	<u>Strength</u>				
	E2OM 10 RND				
	<b>CLEAN AND JERK - HANG</b>	80-85-90-95-95 x 3			
	5 INCREASE RND				
	<b>FRONT SQUATS</b>	80-90-100-110-120			
	5 X 5				
<b>BACK SQUATS</b>	120				
24.04.2019	<b>VOLNO - CS</b>				
25.04.2019	<u>Warm-up</u>				
	50 CAL ROW				
	<u>Strength</u>				
	E2OM 8 RND	40-50-65-70-75-80-85-90			
	<b>PUSH PRESS</b>	10-9-8-7-6-5-4-3			
	<u>Conditioning</u>				
	<b>5 RND - 12 BURPEE BOX JUMP OVER 60 CM + 8 CH2B FOR TIME</b>	14 minut			
	<u>Strength</u>				
	<u>Conditioning</u>				
	<b>4 RND - 10 HANG SNATCH 50 KG + 10 T2B FOR TIME</b>	15 min TC			
26.04.2019	<b>VOLNO</b>				

27.04.2019	<b>VOLNO - LOŽKOVÁNÍ</b>		
28.04.2019	<b>VOLNO - LOŽKOVÁNÍ</b>		
29.04.2019	<a href="#">Warm-up</a>		
	2000 m ROW	8:01	
	<a href="#">Conditioning</a>		
	4 RND 50 KG	cca 17 minut	
	<b>12 STOJ</b>		
	<b>12 FS</b>		
	<b>12 T2B</b>		
	<a href="#">Conditioning</a>		
	<b>2 RND</b>	cca 17 minut	
	<b>10 BOX JUMP OVER</b>		
	<b>15 CAL ROW</b>		
	<b>20 ALT. DB SNATCH 22,5</b>		
	<b>15 CAL ROW</b>		
	<b>10 BOX JUMP OVER</b>		
<b>40 DU</b>			
<a href="#">Recovery</a>			
1000 m ROW			
30.04.2019	<a href="#">Warm-up</a>	3 min	
	50 CAL ROW		
	<a href="#">Strength</a>		
	E2OM 8 RND	80-90-100-110-120-130-140-140	
	<b>DEADLIFT WEIGHTLIFTING</b>	8-7-6-5-8-7-3-4	
	<a href="#">Strength</a>		
	E2OM 6 RND	2-3-4-4-3-1	
	<b>MU</b>		
	<a href="#">Conditioning</a>		
	<b>5 RND - 10 GHD + 10 DIP FOR TIME</b>	7:00	
	<a href="#">Strength</a>		
	EMOM 5 RND	50-70-80-90-90-70-50	
<b>BENCH PRESS 5X10</b>	10-9-8-6-4-6-8		

01.05.2019	<u>Conditioning</u>	4,3 km v tempu 6,20 min - ráno	93,6 KG po návratu z vody, kde jsem přijel s 96,5 kg a opět tlustej. Nyní je snaha opět dodržovat stravu.	
	<b>RUNNING</b>			
	<u>Warm-up</u>			
	2000 m ROW			
	<u>Strength</u>			
	E2OM 10 RND	40-50-60-65-70-75-80-		
	<b>SNATCH</b>	4-4-4-4-3-3-3-3		
	<u>Strength</u>			
	E2OM 5 RND X 5	70		
	<b>OHS</b>	5X5		
	<u>Conditioning</u>			
	BUY IN 5 MINUTES			
	<b>25 CAL ROW</b>			
	<b>MAX REPS HSPU</b>			
THEN 2 MINUTES REST				
AMRAP 5 MINUTES				
<b>15 PULL UPS</b>				
<b>15 WALL BALL</b>				
02.05.2019	<u>Conditioning</u>	4,3 km v tempu 6,20 min - ráno		
	<b>RUNNING</b>			
03.05.2019	<b>VOLNO</b>			
04.05.2019	<u>Warm-up</u>	7:52		
	2000 CAL ROW			
	<u>Bodybuilding</u>			
	BACK	15 X 12-6		
	CHEST	12 X 12-6		
	HAMSTRING	5 X 10-6		
	<u>Recovery</u>			
50 cal RUNNING				
05.05.2019	<u>Warm-up</u>			
	Strečink a 150 DU			
	<b>CrossLeague 2019 - Květen</b>			

	<b>3 RND - 11 MINUTES</b>						
	<b>WOD 11 FOR TIME - TC 7 MIN</b>						
	90 double unders						
	13 squat clean 60						
	60 double unders	8:11					
	11 squat clean 70						
	30 double unders						
	9 squat clean 80						
	<b>WOD 12</b>						
	3 min amrap hang squat clean 80	9					
	<u>Strength</u>						
	EMOM 5 RND	80					
	<b>CLEAN AND JERK</b>	5X2					
	<u>Conditioning</u>						
	<b>AIR BASE CHALLENGE</b>						
	10 T2B						
	10 PULL UPS						
	10 WALL BALL 15/10						
	STEP BOX 20 KG/60 CM						
	10 THRUSTERS 40/25 KG	8:30					
	10 M SLED PULL 60/30 KG						
	KB SQAUT CLEAN TO THRUSTERS						
	24/15 KG 10+10 P-L						
	10 DEADLIFT 80/50 KG						
	<u>Warm-up</u>						
	1000 m ROW						
	<u>Snatch max weight - HANNG</u>						
	30						
06.05.2019	40						
	50						
	60	3x					
	65						
	70						
			pokračuju v dietě	90%	v podstatě bez bolestí		V týdnu jsem dosáhl průměrného denního výdeje přes 170%. Tréninkový plán se vyplácí.

	<u>OHS + LUNGE DB 25</u>					
	60	6X + 10+10				
	60					
	60					
	60					
07.05.2019	<b>VOLNO</b>					
	<u>Warm-up</u>		<b>Vázení</b>			
	Strečink a 150 DU		váha 92,7			
	<b>CrossLeague 2019 - Květen</b>		voda 47,3			
	<b>WOD 11 FOR TIME - TC 15 MIN</b>		tuk 32,6			
	90 double unders		kosti 3,7			
	25 THRUSTERS 45KG		svaly 36,2			
	60 double unders		<b>BMI 29,9</b>			
	25 THRUSTERS 45KG					
	30 double unders					
	25 THRUSTERS 45KG					
	20 double unders					
	<u>WOD</u>					
	3 RND - FOR TIME					
08.05.2019	6 MU/CH2B					
	12 POWER SNATCH 50/25					
	15 CAL ROW					
	<u>WOD</u>					
	7 RND					
	5 CLIMB WALL					
	5 PULL UPS					
	5 KB SWING 32KG					
	5 POWER CLEAN 70KG					
	5 FRONT SQUATS 70KG					
	5 BURPEE					
	5 BOX STEPS OVER KB 32KG					
	<u>Warm-up</u>					
	2000 m ROW	7:52				

	<a href="#">strength</a>		
	SNATCH + OHS 3+3	30-40-50-60-70-75	
09.05.2019	RUNNING		
10.05.2019	<b>VOLNO</b>		
11.05.2019	<a href="#">Warm-up</a>		
	2000 m ROW	7:52	
	<a href="#">strength</a>		
	SNATCH + OHS 3+3	30-40-50-60-70-75	
	<a href="#">Conditioning</a>		
	4 RND		
	5 PULL UPS		
	7 T2B		
	5 HSPU		
	<a href="#">Recovery</a>		
	50 CAL ROW		
12.05.2019	<a href="#">Warm-up</a>		
	50 cal ROW		
	<b>CrossLeague 2019 - Květen</b>		
	<b>3 RND - 11 MINUTES</b>		
	<b>WOD 11 FOR TIME - TC 7 MIN</b>		
	90 double unders	168 REPS	
	13 squat clean 60		
	60 double unders		
	11 squat clean 70		
	30 double unders		
	9 squat clean 80		
	<b>WOD 12</b>		14
	3 min amrap hang squat clean 80		
	<a href="#">Conditioning</a>		
	BURPEES EMOM	6-7-8-9-8-7-6	
	<a href="#">Strength</a>		
HANG CLEAN DB + JERK 25 KG	4 X 8		
<a href="#">Recovery</a>			

	50 cal ROW		
13.05.2019	VOLNO		
14.05.2019	VOLNO		
15.05.2019	Conditioning - ROW 20 MIN 4450 METERS - ABDOMINAL - MOBILITY - RUNNING 20 MIN 8,5 KM/H		
16.05.2019	VOLNO		
17.05.2019	VOLNO		
18.05.2019	EUROPEAN MASTERS THROWDOWN		
	<u>WOD</u>		
	<b>TOUR TO HELL 12 MIN TC</b>	12:53 - 20.misto	
	10-20-30-40-50 CAL AIR BIKE		
	10 BURPEE BOX JUMP OVER		
	<u>WOD</u>		
	<b>HEAVY TEARS 3 MIN TC</b>	87,5KG - 5.misto	
	MAX HANG SNATCH		
	<u>WOD</u>		
	<b>OLD MATES 9 MIN FOR TIME</b>		
	3RND "DT"	3:09 - 11.misto	
	12 DEADLIFT 60KG		
	9 HANG CLEAN		
	6 SHOULDERS TO OVERHEAD	9:31 - 17.misto	
THEN 3 RND			
4 BAR MU			
8 HSPU			
12 Alt. SNATCHES DB 22,5			
19.05.2019	EUROPEAN MASTERS THROWDOWN		
	<u>WOD</u>		
	<b>SEMIFINAL WOD 10 MIN TC 3RND</b>	10:09 - 10.misto	
	400 M ROW		
	6 DEADLIFT 130 KG		
	8 DB HANG CLEAN A JERK 22,5		
	400 M ROW		
	9 DEADLIFT 130 KG		
10 DB HANG CLEAN A JERK 22,5			

	400 M ROW		
	12 DEADLIFT 130 KG		
	12 DB HANG CLEAN A JERK 22,5		
	<u>WOD</u>		
	<b>FINAL WOD 6 MIN TC</b>		
	1-2-3-4 CLIMB ROPE		<b>5:45 - 11.misto</b>
	8-6-4-2 FRONT SQUATS 80KG		
20.05.2019	<b>VOLNO</b>		
21.05.2019	<b>Conditioning - ROW 16 MIN - RUNNING 7 MIN lenost</b>		
22.05.2019	<u>Conditioning</u>		
	HANDSTAD HOLD	4 x 30 sec	
	SIT UPS	4 X 15	
	<u>Conditioning</u>		
	BENCH PRESS	4 x 13 x 60 kg	
	WALL BALL	4 X 13 x 10 kg	
	<u>Warm-up</u>		
	10 minutes running	7 min	
	<u>WOD French</u>		
	11 Push Presses	4 RND	
	30 Double Unders		
	M: 50kg/ F: 35kg AMRAP 10 MINUTES		
	<u>The Triplet</u>		
	<b>4 Rounds for time of</b>		
	8 Squat Cleans	16 min	
	10 Burpees over the bar		
	6 Ring Dip		
M: 50kg/ F: 30 kg			
<u>Three Two One TC 20 min</u>			
<b>3 Rounds</b>			
10-9-8 Toes to Bars			
310-9-8 Pull Ups			
23.05.2019	<b>VOLNO</b>		
24.05.2019	<b>INLINE SKATING</b>		

25.05.2019		CS		
25.05.2019	<u>Warm-up</u>			
	1000 m ROW			
	<u>Conditioning</u>			
	10 X T2B	6:45		
	10 X PULL UPS			
	10 X WALL BALL 15 KG			
	10 X DIP			
	10+10 X STEP BOX 20 KG			
	10 X THRUSTERS 40 KG			
	10 X SLED PULL 60 KG			
	10 X SQUAT CLEAN TO THRUSTERS 24KG			
	10 X DEADLIFT 80 KG			
<u>Conditioning</u>				
500 m ROW				
26.05.2019	10 X BURPEE PULL UPS	11:55		
	20 X DU			
	5X10 METRŮ RUN			
	10 X CLIMB WALL			
	10 X BOX JUMP 75 CM			
	10 X TIRE 80 KG			
	10 X 10 ČLUNKÁČ			
	500 m ROW			
	<u>Conditioning</u>			
	<b>MARSEILLE TC 12 min 3 rnd</b>		2+70 DU	
30 - 60 - 90 DU				
3-2-1 SNATCH COMPLEX				
9 Deadlift				
6 Hang Power Snatch				
3 OHS				
M: 40-45-50kg/ F: 25-30-35kg				
27.05.2019	<u>Warm-up</u>			
	3500 M ROW INTREVAL 200/300	207 CAL > 15:45		

	<a href="#">Strength</a>				
	SNATCH	40-50-60-65-65-70			
28.05.2019	<b>VOLNO</b>				
29.05.2019	<b>VOLNO</b>				
30.05.2019	<a href="#">Warm-up</a>				Pokud se budu chtít posunout ve výkonnosti, musíme zařadit více aerobních aktivit, především běh a plavání.
	1000 m ROW				
	<a href="#">WOD I</a>				
	10 X T2B	4:46		Celkově třetí místo	
	10 X PULL UPS				
	10 X WALL BALL 15 KG				
	10 X DIP				
	10+10 X STEP BOX 20 KG				
	10 X THRUSTERS 40 KG				
	10 X SLED PULL 60 KG				
	10 X SQUAT CLEAN TO THRUSTERS 24KG				
	10 X DEADLIFT 80 KG				
	<a href="#">WOD II</a>				
	500 m ROW	10:03			
	10 X BURPEE PULL UPS				
	20 X DU				
	5X10 METRŮ GUM RUN				
	10 X CLIMB WALL				
	10 X BOX JUMP 75 CM				
	10 m CARRY TIRE 80 KG				
10 X 20 ČLUNKÁČ					
300 m RUN					
<a href="#">WOD II</a>					
500 m RUN	9:16				
2 X SPARTAN RACE 600 M					
200 M RUN					
31.05.2019	<b>VOLNO</b>				
01.06.2019	<b>RUN - 4 km OKOLO STŘELNICE DO 23 MINUT</b>				
02.06.2019	<a href="#">Warm-up</a>				

	400 m RUN		
	<a href="#">HERO WOD MURPH</a>		
	1600 M RUN		
	100 PULL UPS		
	200 PUSH UPS		
	300 SQUATS		
	1600 M RUN		
03.06.2019	<a href="#">Regeneration</a>		
	300 CAL ROW		
04.06.2019	<b>VOLNO</b>		
	Cyklistika - 10 km		
	<a href="#">Technique</a>		
05.06.2019	Clean		
	3x40, 3x50, 3x60, 3x70, 3x80, 2x90, 2x100		
	Clean and Jerk	30 x 60	
	Hand stand Hold		
06.06.2019	<b>Přezkoušení 5 km - 31:40</b>		
07.06.2019	<b>Nohejbal</b>		
	<a href="#">Warm-up</a>		
	ROW	30 CAL	
	<b>RIGA I</b>		
	50 Cal ROW		
	40 Toes to Bars		
	30 Hang Clean		
	20 Pull Ups		
08.06.2019	M: 60kg		
	<a href="#">WOD strength</a>		
	12 TC / 3 x 4 minutes		
	1 max reps BACK SQUATS	170	
	1 max reps STRICT PUSH PRESS	85	
	1 max reps DEADLIFT	180	
		<b>435</b>	
	<a href="#">WOD KAREN</a>	9:46	

09.06.2019	<a href="#">PŘEZKOUŠENÍ AČR</a>		
	12 minutes RUN	2400	
	MAX STRICT PULL UPS	8	
	MAX SIT UPS - 60 SEC	57	
	MAX PUSH UPS - 30 SEC	44	
	<a href="#">Technique</a>		
	SNATCH SQUAT		
	2x30,2x40,2x60,2x70, 1x70,1x70,1x70		
10.06.2019	<a href="#">Warm-up</a>		
	RUNNING	1400	
	<a href="#">Conditioning</a>		
	5 RND		
	300 M RUNNING		
	5-6-7-8-9 PULL UPS		
	8 T2B		
	30 DU		
	<a href="#">STREngth</a>		
4X5 HSPU			
11.06.2019	<a href="#">Warm-up</a>		
	RUNNING	4 KM	
	<a href="#">Conditioning</a>		
	5 RND RUNNING	300M	
	5 RND		
	5 PULL UPS		
	8 T2B		
	4 HSPU		
	<a href="#">Recovery</a>		
SWIMMING	250 M		
12.06.2019	<a href="#">Warm-up</a>		
	RUNNING	4 KM	
	<a href="#">Conditioning</a>		
	7 RND RUNNING	300M	
	6 RND		

	15 PUSH UPS		
	8 T2B		
	4 HSPU		
	<a href="#">Recovery</a>		
	SWIMMING	250 M	
13.06.2019	<b>VOLNO</b>		
14.06.2019	<b>VOLNO</b>		
15.06.2019	<b>INLINE SKATING</b>		
16.06.2019	<a href="#">Warm-up</a>		
	ROW	1 KM	
	<a href="#">BCROSS CHALLENGE</a>		
	0-3 MIN		
	CLEAN AND JERK 80 KG	10	
	3-11 MIN		
	20 CAL ROW	110	
	10 BURPEES OVER ROWER		
	15 T2B		
	11-14 MIN		
	15 MU	7	
	<a href="#">Conditioning KB</a>		
	<a href="#">3 x RND - 24KG</a>		
	17 x KB SWING	14:30	
	17 x SIT UP		
17 x SUMO HIGH PULL UPS			
17 x GOBLET SQUAT			
<a href="#">Recovery</a>			
100 CAL ROW			
17.06.2019	<a href="#">Strength</a>		
	SNATCH SQUAT	30-40-50-60-70-75	
18.06.2019	RUNNING	5 km/27:00	
	Pull ups	6x5	
19.06.2019	<b>CYCLING 20 KM</b>		
20.06.2019	<b>VOLNO</b>		

21.06.2019	<b>VOLNO</b>		
22.06.2019	<b>CROSSLIGUE FINÁLE</b>		
	<b>RUN TO HELL</b>	1 KM RUN	<b>96 CAL</b>
	10 TC	AIR BIKE MAX CAL	
	<b>IN THE HELL</b>	90 DU	
	7 TC	13 SQUAT SNATCH 50KG	
		60 DU	
		11 SQUAT SNATCH 60KG	
		30 DU	
	9 SQUAT SNATCH 70KG		
	<b>STILL IN HELL</b>	20 SLAM BALL SQUAT 50KG	
FOR TIME	8 METRŮ SB THROW		
	20 SB OVER BOX 120 CM		
	8 METRŮ SB THROW		
	20 SLAM BALL SQUAT		
<b>BEAR COMPLEX</b>	POWER CLEAN+FS+PUSH PRESS+BACK SQUAT+PUSH PRESS	<b>105 KG</b>	
9 TC			
23.- 29.6.2019	<b>ZÁŽITKOVÁ PEDAGOGIKA</b>		
30.06.2019	<u>Warm-up</u>		
	DU	100	
	<u>Strength</u>		
	BENCH PRESS	15-13-11-10-9-8-7-6-5-4	
	PULL UPS	50-90 - 6 X 5	

	<a href="#">Strength</a>			
	PUSH PRESS	30-60KG		
01.07.2019	<a href="#">Weighlifting</a>			
	SQUAT CLEAN	40-50-60-70-80-90-100 X 3-2		
	<a href="#">Strength</a>			
	DEADLIFT	100-140		
02.07.2019	<b>VOLNO</b>			
03.07.2019	<a href="#">Warm-up</a>			
	BACK SQUAT	50		
	<a href="#">Conditioning</a>			
	EMOM 10 MINUTES	WALL BALL 10X		
	<a href="#">Strength</a>			
	FRONT SQUAT	60-70-80-90-100		
		8-8-6-6-5		
	BACK SQUAT	100-110-120-130-140		
		5-4-4-3-1		
<a href="#">Conditioning</a>				
BOX JUMP OVER 75	5 X 10			
04.07.2019	<a href="#">Conditioning</a>			
	EMOM 20 minutes			
	15 CAL AIR BIKE			
	<a href="#">Strength</a>			
	posilovna			
	záda a hrudník			
	stah kladky a přitahy na stroji			
tlaky na prsa				
05.07.2019	<a href="#">Warm-up</a>			
	DU	100		
	<a href="#">Conditioning</a>			
	EMOM 20 minutes			
	9 CAL AIR BIKE			
	8 T2B			

	<a href="#">Conditioning</a>		
	EMOM 20 minutes		
	12 CAL ROW		
	6 BURPEE		
06.07.2019	<b>VOLNO SVATBA NETERĚ</b>		
07.07.2019	<a href="#">Warm-up</a>		
	Mobility		
	<a href="#">Conditioning</a>		
	EMOM 20 minutes		
	10 CAL AIR BIKE		
	4 SQUAT SNATCH 40KG		
	<a href="#">Conditioning</a>		
	EMOM 10 minutes		
	8 THRUSTERS 40KG		
	20 SIT UP		
08.07.2019	<a href="#">Warm-up</a>		
	ROW 100 CAL		
	<a href="#">Strength</a>		
	SNATCH POWER	30-40-50-60-70-75-80-82,5	
09.07.2019	<b>VOLNO</b>		
10.07.2019	<b>FITKO</b>		
11.07.2019	<b>CROSSFIT</b>		
12.07.2019	<b>VOLNO</b>		
13.07.2019	<b>VOLNO</b>		
14.07.2019	<b>VOLNO</b>		
15.07.2019	CYKLISTIKA		
16.07.2019			
17.07.2019			
18.07.2019			
19.07.2019	<a href="#">Conditioning</a>		
	EMOM 20 minutes		
	10 CAL AIR BIKE		
	8 T2B		

	10 ROW			
	8 HANG CLEAN			
20.07.2019	<b>CYKLISTIKA</b>			
21.07.2019	<b>VOLNO</b>			
22.07.2019	<u>Warm-up</u>			
	AIR BIKE 30 CAL			
	<u>Conditioning</u>			
	EMOM 20 minutes			
	10 CAL AIR BIKE			
	8 SQUAT BACK 60KG			
	<u>Strength</u>			
	HANG POWER CLEAN	60-60-70-70-70-80		
23.07.2019	<b>VOLNO</b>			
24.07.2019	<b>VOLNO</b>			
25.07.2019	<u>Warm-up</u>			
	AIR BIKE 50 CAL			
	<u>Conditioning</u>			
	EMOM 20 minutes			
	DEADLIFTS	10-9-8-7-6-5-4-3-2-1		
		50-70-90-100-110-120-130-140-150-160-180		
	5 x BURPEE			
	<u>Strength</u>			
Clean and Jerk				
26.07.2019	<b>VOLNO</b>			
27.07.2019	<b>CYKLISTIKA 25 KM</b>			
28.07.2019	<b>SERE - VYŠKOV</b>			
29.08.2019	<b>SERE - VYŠKOV</b>			
30.08.2019	<b>SERE - VYŠKOV</b>			
31.08.2019	<b>SERE - VYŠKOV</b>			
01.08.2019	<u>Warm-up</u>			
	AIR BIKE 50 CAL			

	<a href="#">Conditioning</a>		
	500 M SKI ERG	4:10	
	30 BURPEE		
	1 MIN REST		
	1 X ROPE	13:29	
	10 FS 70KG		
	40 X DU		
	<a href="#">Conditioning</a>		
	5 X HANG CLEAN 70KG	11:10	
	10m SLEDGE PULL		
	8 X T2B		
	1 MIN REST		
	50 CAL AIR BIKE	4:00	
02.08.2019	<b>VOLNO</b>		
3.8.2019 - 16.8.2019	<b>DĚTSKÝ TÁBOR</b>		
17.08.2019	<b>VOLNO</b>		
18.08.2019	<b>BIG SUMMER GAMES - SVATOVÁCLAVSKÝ WOD</b>		
19.09.2019	<b>CYKLISTIKA - 10 KM</b>		
20.09.2019	<b>CYKLISTIKA - 10 KM - BĚH 7 KM</b>		
21.09.2019	<b>CYKLISTIKA - 10 KM - POSILOVNA HRUDNÍK, TRICEPS, BŘICHO</b>		
22.09.2019	<b>CYKLISTIKA - 10 KM - POSILOVNA ZÁDA, RAMENA</b>		
	<a href="#">Conditioning</a>		
	AIR BIKE 150 CAL	10 MIN	
23.08.2019	<b>CYKLISTIKA - 10 KM</b>		
24.08.2019	<b>CYKLISTIKA - 10 KM - CS</b>		
25.08.2019	<a href="#">Warm-up</a>		<b>Vážení</b>
	Stretching		váha 91,4
	<a href="#">conditioning</a>		voda 47,8
	5 X 3 MIN	<b>Nedodrželi, takže nakonec 400 m běh a 10 x DB MAN MARKER</b>	tuk 31,9
	400 M RUNNING		kosti 3,7
	svaly 36,5		

	DB MAN MARKER MAX REP IN REMAINING TIME 20		<b>BMI 29,5</b>				
	<b>3 min rest</b>			2029 Kcal			
	21-15-9						
	THRUSTERS KB 20/12 KG	<b>9:50</b>					
	T2B						
26.08.2019	<u>Warm-up</u>						
	CAL AIR BIKE	<b>3:22 + 3:22 + 2:40 + 1:30 + 0:177</b>					
	50-40-30-20-10						
	<u>STRENGTH</u>						
	SQAUT SNATCH	<b>max 50 kg</b>					
	12 X	<b>nic moc trénink</b>					
	8-6-5-5-4-4-4-3-3-2-2						
27.08.2019	<b>volno</b>						
28.08.2019	<b>CYKLISTIKA - 10 KM</b>						
<b>INTERVENČNÍ PROGRAM PROBAND ŽENA</b>							
Den	Trénink	Hodnocení tréninku	Strava	Regenerace	Omezení	Další postup	Závěr
01.01.2019	Služba 24 hodin.		Bez omezení.			Další den naplánován trénink.	
02.01.2019	Konec služby.	Díky přetrvávajícímu nachlazení se únava projevila dříve. Svou roli hrál i nedostatek spánku a odpočinku.	Úprava stravy, snížení příjmu tuků, a to ve formě pečiva.	100%	Nachlazení.	Další den naplánován trénink. Zkouška dovedností pro závod CrossLeague 2019.	
	<b>Vzpírání</b>						
	CLEAN AND JERK						
	60 MINUT						
	21 X SQUAT CLEAN 42,5KG						
03.01.2019	<b>CrossLeague 2019</b>	4:03	Týdenní dietní plán s důrazem na vyšší příjem bílkovin a regulovaný příjem sacharidů.	0%	Přetrvávající bolestivost levého kolene a bolestivost levého lokte (vnitřní strana). Nově se objevuje bolest v pravém lokti (vnější strana).	Následující den je v plánu odpočinek, a to především díky zhoršujícímu se stavu s nachlazením.	
	<u>WARM UP</u>						
	FOR TIME 1000 M ROW						
	<b>EMOM - 6 round</b>	Při tomto tréninku se nepodařilo dodržet předepsaný počet opakování, a to díky příliš vysoké váze KB.					
	8 X FRONT SQUATS KB 16 KG						
	8 X THRUSTERS 16 KG						
	8 X PUSH PRESS 16 KG						
	8 X HSPU						

	8 X T2B						
	8 X GHD						
04.01.2019	Volno.		Setrvalý stav.	70%	Setrvalý stav, nachlazení neustupuje.	Pokračuje odpočinek a léčba nachlazení.	
05.01.2019	Volno.		Setrvalý stav.	100%	Setrvalý stav, nachlazení neustupuje.	Pokračuje odpočinek a léčba nachlazení.	
06.01.2019	<b>CrossLeague 2019 - LEDEN</b>	Nácvik s jednoručkou 12,5	<b>Vážení</b>	80%	Nachlazení pomalu ustupuje, subjekt se cítí vcelku dobře. Handicap se projevil v rychlejších zadýchání, ale jinak hodnotí tréninkovou jednotku vcelku dobře.	Pokračovat v léčbě.	Pokračovat v dovednostech jakými je PULL UPS BUTTERFLY a chůze po rukou. CÍLE: chůze po rukou 5 metrů butterfly pull ups 10 x chest to bar pull ups 5x strict pull ups 2x
	AMRAP 12 MINUT	138	váha 64,7				
	6 X FRONT SQUATS KB 24 KG (KB)		voda 50,1				
	6 X THRUSTERS 24 KG (KB)		tuk 28,7				
	6 X PUSH PRESS 24 KG (KB)		kosti 3,2				
	MINUTA REST AMRAP 3 MINUTY		svaly 37,7				
	MAX X HSPU		<b>BMI 23,7</b>				
PULL UP 5-6 round	Nácviky kipping a butterfly						
07.01.2019	Volno.		Setrvalý stav.	100%	Setrvalý stav, nachlazení je tak na 40%.	Pokračuje odpočinek a léčba nachlazení.	
08.01.2019	WARM UP	Trénink kvalitní, ale hodnoceno, že silové schopnosti zatím nejsou na úrovni z před dvou let.	Stále stejné	80%	Setrvalý stav, nachlazení je tak na 30%.	Zítřejší CrossLeague Leden - tedy WOD III a IV	Poznatek : Silové schopnosti jsou na nižší úrovni než před dvěma lety. Zařazen typ tréninků s nižším počtem sérií a opakování, tak aby se rychleji vrátila síla.
	3 rounds:						
	• 10 Jumping Jacks						
	• 10 Air Squats						
	<b>Strength</b>						
	Week 5 of 12 – Hatch Squat						
	<a href="#">Back Squat</a>						
	• 8 reps at 65% of 1RM						
• 6 reps at 75% of 1RM	55						
• 4 reps at 85% of 1RM	60						
• 4 reps at 90% of 1RM	65						

	<p style="text-align: center;"><u>Front Squat</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 reps at 70% of 1RM</li> <li>• 4 reps at 80% of 1RM</li> <li>• 3 reps at 85% of 1RM</li> <li>• 3 reps at 90% of 1RM</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Conditioning</b></p> <p style="text-align: center;"><i>For time:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 HSPU</li> <li>• 30 Toes to Bar</li> <li>• 45 Burpees</li> <li>• 30 Toes to Bar</li> <li>• 30 Stojka a ruce k ramenům</li> </ul>	40						
	<p style="text-align: center;"><b>CrossLeague 2019 - LEDEN</b></p> <p style="text-align: center;"><u>AMRAP 12 MINUT</u></p> <p style="text-align: center;">6 X FRONT SQUATS KB 12 KG (KB)</p> <p style="text-align: center;">6 X THRUSTERS 12 KG (KB)</p> <p style="text-align: center;">6 X PUSH PRESS 12 KG (KB)</p> <p style="text-align: center;"><b>MINUTA REST      AMRAP 3</b> <b>MINUTY</b></p> <p style="text-align: center;">SHOULDER TAP</p>	<p style="text-align: center;"><b>Ostrrá verze - kategorie sport 35+</b></p> <p style="text-align: center;"><b>152</b></p> <p style="text-align: center;"><b>13</b></p>						
09.01.2019	<p style="text-align: center;"><b>CrossLeague 2018 - PROSINEC</b></p> <p style="text-align: center;"><u>EMOM 5 MINUT</u></p> <p style="text-align: center;">MAX WEIGHT SNATCH FOR 1</p> <p style="text-align: center;"><b>MINUTA REST      FOR</b> <b>TIME</b></p> <p style="text-align: center;">40 WALL BALL 6 KG</p> <p style="text-align: center;">20 DEADLIFT 45 KG</p> <p style="text-align: center;">40 WALL BALL 6 KG</p>	<p style="text-align: center;"><b>Ostrrá verze - kategorie sport 35+</b></p> <p style="text-align: center;"><b>182,5</b></p> <p style="text-align: center;"><b>6:34</b></p>						
10.01.2019	<b>OPERACE OČÍ</b>							
11.01.2019								
12.01.2019								



	25		<b>BMI 23,5</b>					
	KB Russian Swing 12kg 10-15-25-50	3:17						
	Burpee 1-2-3							
04.02.2019	<b>Warm-up</b>		Jídlo nedodrženo jen ve fázi po tréninku, kdy byly aplikovány VAFLE.	70%			Dnes jsme usoudili, že lekce ve vzpírání je nutné vzít zpět postup a vrátit se na začátek. <b>BUDE NADÁLE ROZDĚLENO NA: SNATCH CLEAN</b>	
	Mobility							
	<b>Strength</b>							
	<u>Hang Squats Snatch don't move</u>							
	• 4 rep at 70% of 1RM							15
	• 4 rep at 70% of 1RM							20
	• 4 rep at 70% of 1RM							22,5
	• 3 rep at 75% of 1RM							25
	• 3 rep at 80% of 1RM							25
	<b>Strength</b>							
	<u>OHS</u>							
	• 5 reps at 60% of 1RM							25
	• 5 reps at 60% of 1RM							25
	• 5 reps at 60% of 1RM							25
• 5 reps at 60% of 1RM	25							
• 5 reps at 60% of 1RM	25							
05.02.2019	Pochod 18 km		Přísnější v jídelníčku	70%				
06.02.2019	Volno - služební cesta Olomouc	Zařadila běh.	Přísnější v jídelníčku	70%				
07.02.2019	Volno		Přísnější v jídelníčku	90%				
08.02.2019								
09.02.2019	LYŽOVÁNÍ.	Dvě hodinky na svahu	Stav setrvalý	90%				
10.02.2019	<u>Warm-up</u>	Stihla kompletní patnáctky - chyběly devítky	<b>Vážení</b>	75%				
	Zvířátka		váha 64,2					
	<b>CrossLeague 2019 - ÚNOR</b>		voda 50,4					
	<u>TC 8 MINUT FRAN</u>		tuk 28,1					
	21-15-9 X THRUSTERS 30 KG		kosti 3,1					
	21-15-9 X PULL UPS		svaly 37,5					
<u>AMRAP 5 MINUTY</u>	<b>BMI 23,5</b>							



14.02.2019	Volno			90%				
15.02.2019								
16.02.2019	<b>V. EMT Qualification</b>		5:28				Kondice se pomalu zlepšuje, tréninkové dávky se starají o progres.	
	0:00 - 7:00							
	21 X PULL UPS							
	15 X SHOULDER TO OVERHEAD 20 KG							
	9 X BOX JUMP OVER 60 cm							
	3 MINUTES REST MINUTEX MAX 3 X OHS 5	55						
	15:00 - 25:00							
	800 m ROW							
	3 X DEADLIFT 60 KG 5 X LATERAL BURPEE 12 X WALL BALL 6 KG 275 CM	67						
17.02.2019	Seminář s Petrem Schleglem - byl super, ale necvičili jsme						Poprvé je váha nižší než 64 kg.	
								<b>Vážení</b>
								váha 63,9
								voda 50,6
								tuk 27,8
								kosti 3,1
svaly 37,6								
<b>BMI 23,4</b>								
18.02.2019	<u>Warm-up</u>	8:00 - 4 opakování	Další zpřísnění, vycházíme z mého jídelníčku - kulturo-paleo strava.	80%		Fyzická kondice je na vzestupu, takže pokračujeme.	Padlo předběžné rozhodnutí, že znovu zkusí FRAN, tak aby stihla celý WOD do osmi minut.	
	Strečink							
	<b>CrossLeague 2019 - ÚNOR</b>							
	TC 8 MINUT FRAN							
	21-15-9 X THRUSTERS 30 KG							
	21-15-9 X PULL UPS							
	<u>Mobility</u>							
20 minut mobility								
19.02.2019	<b>VOLNO</b>							
20.02.2019	<u>Warm-up</u>			80%				

	Strečink						
	<b>CrossLeague 2019 - ÚNOR</b>	70	Dodržuje, zítra palačinky.			Zítra zkusí napravit FRAN, aby se dostala pod osm minut.	
	AMRAP 5 MINUT - Power Clean						
	<u>Mobility</u>						
	20 minut mobility						
21.02.2019	<u>Warm-up</u>	7:40		80%	Bolestivost kotníků.		Projevuje se únava především v kotních. Zítra naplánované volno.
	Strečink						
	<b>CrossLeague 2019 - ÚNOR</b>						
	TC 8 MINUT FRAN						
	21-15-9 X THRUSTERS 30 KG						
21-15-9 X PULL UPS							
22.09.2019	<u>Ranní běh</u>						
23.09.2019	Volno	Trocha odpočinku.			Stále po tréninku přetrvává bolestivost, především levého kotníku.		
24.02.2019	<u>Warm-up</u>						Konečně se začíná vracet forma. Ještě to není silově na té požadované úrovni, ale pokud jde o fyzickou kondici, tak ta se zlepšuje.
	50 CAL ROW		<b>Vážení</b>				
			váha 64,2				
	AMRAP 15 MINUT		voda 50,6				
	<u>19.1. OPEN</u>	248	tuk 27,8				
	Mobility s klienty		kosti 3,1				
	WOD Conditioning		svaly 37,6				
	Celkově přes 200% denního výdeje	<b>BMI 23,4</b>					
		2049 Kcal					
25.02.2019	<b>VOLNO</b>						
26.02.2019	<u>Warm-up</u>	Necelých 30 minut - strašně moc času na SHYBECH!!!!	Dnes opět trochu přitážená dieta.	80%			
	50 CAL ROW						
	<u>Conditioning</u>						
	50 T2B						
	100 SIT UP						
	50 PULL UPS						
	150 AIR SQUATS						
<u>Conditioning 5 RND</u>							

	9 BOX JUMP 75 CM	17:09				
	6 HANG CLEAN 45 KG					
	6 BURPEE OVER BAR					
	9 PUSH PRESS					
	<a href="#">Gymnastics</a>					
	5 x HSPU	4				
27.02.2019	<a href="#">Warm-up</a>		pokračuju v dietě	90%		Projevila se únava.
	100 CAL ROW					
	<a href="#">Snatch max weight</a>					
	20	3x				
	25					
	30					
	35					
	75					
	80					
	<a href="#">Front Squat</a>					
	40	8-8-6-6x				
	45					
	50					
55						
<a href="#">Mobility</a>	200%					
28.02.2019	<b>VOLNO</b>					
01.03.2019	Škola					
02.03.2019	<a href="#">Warm-up</a>	63	Dieta dodržována	90%		První zkouška Crossleague Březen. Schopnosti, především ty vytrvalostní jdou pomalu nahoru.
	Strečink a ROW					
	<b>CrossLeague 2019 - Březen</b>					
	<a href="#">AMRAP 7 MINUT</a>					
	750 m ROW					
	Max BOX JUMP OVER 50 cm					
	<a href="#">Gymnastics</a>					
	CH2B					
<a href="#">Conditioning DB</a>						
1 ROPE						

	30 WB				
	15 CAL				
	30 DB SNATCH 12,5				
	15 CAL				
	30 DB THRUSTERS 12,5				
	15 CAL				
	<a href="#">Conditioning</a>				
	SÁNĚ 30 M				
	INCREASE WEIGHT				
03.03.2019	<a href="#">Warm-up</a>		Vážení		
	Strečink a ROW 50 CAL		<b>váha 63,8</b>		
			voda 50,7		
			tuk 27,7		
			kosti 3,1		
			svaly 37,5		
			<b>BMI 23,4</b>		
			1384 Kcal		
04.03.2019	MUSADO		6,5 km běh - více jak 250% deního výdeje		
05.03.2019			Služba		
06.03.2019			<b>VOLNO</b>		
07.03.2019	<a href="#">Warm-up</a>		Mírně porušujeme.	60%	
	Strečink a ROW 50 CAL				
	<b>OPEN 19_2</b>	329			
	<b>AMRAP 20 MINUT</b>				
	25 T2B				
	50 DU				
	15 SQUAT CLEAN 20				
	25 T2B				
	50 DU				
	13 SQUAT CLEAN 25				
	25 T2B				
	50 DU				
	11 SQUAT CLEAN 30				

	25 T2B						
	40 DU						
	<u>Strength</u>						
	Squat						
	40	8					
	45	8					
	50	8					
	55	6					
	60	4					
	65	3					
	Push press						
	DB 10 kg	5 x 8					
08.03.2019	<b>VOLNO</b>						
09.03.2019	Běh 5,7 km						
10.03.2019	<u>Warm-up</u>		Vážení	85%	V podstatě bez omezení		Celkově se cítí dobře, silnější a vytrvalejší. Pokračujeme v nastoleném tréninkovém tempu.
	Strečink a ROW		<b>váha 63,8</b>				
	<b>CrossLeague 2019 - Březen</b>	69	voda 50,7				
	<b>AMRAP 7 MINUT</b>		tuk 27,7				
	750 m ROW		kosti 3,1				
	Max BOX JUMP OVER 50 cm		svaly 37,5				
	<b>Open 19_3</b>		<b>BMI 23,4</b>				
	<b>AMRAP 10 MINUT</b>		1384 Kcal				
	60 m OHS ONE HAND DB 15 KG	114					
	50 BOX JUMP STEP 15 KG 50 CM						
	50 HSPU						
60 m HANSTAND WALK							
<u>Strength</u>							
MAX REPS WITH 1/2 BW	30						
DEADLIFT	92,5						
11.03.2019	Služba						
12.03.2019	<b>VOLNO</b>						
13.03.2019	<u>Warm-up</u>						

	Strečink a ROW 100 CAL		
	<u>Strength</u>		
	5 x 5 Thrusters	15-20-25-30-35	
14.03.2019	5 km přezkoušení		200%
15.03.2019	<b>VOLNO</b>		
16.03.2019	CrossFit trénink		
17.03.2019	CrossFit trénink		
	<b>CrossLeague 2019 - Březen</b>		
	<u>Max weight for FS Lunge</u>		
	55 kg	10	
	Max reps 1/2 BW BS	40	
18.03.2019	<u>Warm-up</u>		
	100 CAL ROW		
	<u>Snatch max weight</u>		
	20		
	22		
	25		
	27		
	30		
	35		
	<u>Clean and Jerk</u>		
	30		
	35		
	40		
	45		
50			
	<u>Mobility</u>		
19.03.2019	<b>VOLNO</b>		
20.03.2019	Střelby		
21.03.2019	<u>Warm-up</u>		
	Strečink a ROW 2000 metrů	9:26	
	<u>Strength</u>		
	Lunge Walking	3 x 10 m	

	<b>CrossLeague 2019 - Březen</b>		
	Max weight for FS Lunge		
	62 kg	9	
	<u>Strength</u>		
	DEADLIFT		
	75	5	
	80	4	
	85	3	
	90	2	
	95	2	
	100	1	
22.03.2019	Běh 5,7 km		
22.03.2019	<b>VOLNO</b>		
23.03.2019	<b>VOLNO</b>		
24.03.2019	<b>VOLNO</b>		
25.03.2019	<b>MUSADO</b>		více jak 200%
26.03.2019			více jak 200%
27.03.2019	<u>CrossFit</u>		
	<u>Warm-up</u>		
	1000 metrů ROW		
	<u>Conditioning I AMRAP 15 MIN</u>	8 RND	
	3 HSPU		
	6 PULL UPS		
	12 STEP BOX JUMP DB 12,5	6 RND +34	
	<u>Conditioning II AMRAP 30 MIN</u>		
	15 CAL ROW		
	12 DEADLIFT 30KG		
	9 HANG CLEAN 30 KG		
	6 PUSH PRESS 30 KG		
	SÁNĚ 30 M		
INCREASE WEIGHT			
28.03.2019	<b>MUSADO</b>		více jak 200%
29.03.2019			více jak 150%

30.03.2019	Cyklistika		30 km	více jak 150%	
31.03.2019	Warm-up	26:42:00			
	2000 m ROW				
	<a href="#">Conditioning 10 RND FOR TIME</a>				
	10 THRUSTERS 45 KG				
01.04.2019	10 PULL UPS	7X5, 2X4 + 3 REPS			
	Warm-up				
	DU				
	<a href="#">Strength</a>				
	BACK SQUATS				
	65				
	HSPU				
02.04.2019	5 RND	3X2 + 3XABMAT			
		7+10 ABMAT			
02.04.2019	Běh		5,5	33 MINUT	
03.04.2019	<b>VOLNO</b>				
04.04.2019	<b>VOLNO</b>				
05.04.2019	<b>VOLNO</b>				
06.04.2019	<b>ZÁVODY BCROSS CHALLENGE</b>		Celkově 16-cté místo z 19-cti, ale podaný výkon a nasazení bylo skvělé.		
	<b>WOD I - 8 TC</b>				
	12 KTB SNATCH 16	6:39			
	10 KTB LUNGE 16				
	ROPE CLIMB				
	<b>WOD II - 7 TC</b>				4:26
	9-7-5-3 THRUSTERS				
	7-5-3-1 CH2B				
	<b>WOD III</b>				3 m
	2 MINUTES ME HS WALK				
	<i>30 SEC REST</i>				
	500 M ROW	1:48:08			
	<b>WOD IV - AMRAP 14 MIN</b>				326
100 DU					
30 DL 30 KG					

	25 LATERALL BURPEE		
	20 T2B		
	15 CAJ 30 KG		
	10 PISTOLS		
07.04.2019	DOUPOV - do toho běhání, cf v improvizovaných podmínkách		
12.04.2019	<a href="#">Conditioning</a>		
	4 KM RUNNING		
	<a href="#">Conditioning</a>		
	10 DEADLIFT	5RND	
	10 SQUAT		
	10 PUSH PRESS		
10 T2B			
13.04.2019	<a href="#">Conditioning</a>		
	5 KM RUNNING		
	<a href="#">Conditioning</a>		
	12 DEADLIFT	5RND WITH 25KG	
	20 JUMPING SQUAT		
	10 PUSH PRESS		
40 THRUSTERS 25KG			
18.04.2019	Konec cvičení		
19.04.2019	Stěhování		
20.04.2019	<a href="#">Warm-up</a>		
	Strečink a ROW 2000 metrů	8:30	
	<b>CrossLeague 2019 - Duben</b>		
	<b>3 RND - 11 MINUTES</b>		
	<b>1 MIN HR BURPEE TOUCH</b>	140	
	<b>1 MIN T2B</b>		
	<b>1 MIN HANG SNATCH</b>		
	1 MIN REST		
	<a href="#">Technique</a>		
	Snatch	15-30 kg	
	GHD	60 REPS	
HSPU	15		

21.04.2019	<a href="#">Warm-up</a>			Cítila hned při tréninku únavu v nohách a druhý den se to potvrdilo. Slušná bolest. Super pocit :)
	Strečink a ROW 2000 metrů	10:00		
	<b>CrossLeague 2019 - Duben</b>			
	Max reps <b>BACK SQUATS BW</b> 4 minutes			
	65 kg	25		
	<a href="#">Conditioning</a>			
	75 THRUSTERS 25KG	7:11		
	100 DU	3:09		
	<a href="#">Conditioning</a>	4		
	100 SQUATS	16:05		
	80 SIT UPS			
60 PUSH UPS				
22.04.2019	<b>cyklistika - 20 km</b>			
23.04.2019	<b>VOLNO</b>			
24.04.2019	<a href="#">Warm-up</a>			
	Zahřátí na vesle			
	<a href="#">Strength</a>			
	E2OM 8 RND	25-35-45-55-65-75-85-95		
	<b>DEADLIFT</b>	10-8-6-5-5-5-3		
	<a href="#">Conditioning</a>			
	<b>5 RND - 5 HSPU + 8 PULL UPS FOR TIME</b>	4:28		
	<a href="#">Strength</a>			
	EMOM 7 RND X 10	5 X 30 - 2 X 25		
	<b>THRUSTERS</b>			
	<a href="#">Conditioning</a>			
<b>5 RND - 15 PUSH UPS + 14 KB SNATCH FOR TIME</b>	12:45			
25.04.2019	<b>VOLNO</b>			
26.04.2019	<a href="#">Warm-up</a>			
	2 km ROW	9:30		
	<a href="#">Strength</a>			

	E2OM 8 RND	20-22,5-25-27,5-30	
	<b>PUSH PRESS</b>	10-10-8-8-6-6	
	DB 12,5 kg	2 X 10	
	<a href="#">Conditioning</a>		
	<b>5 RND - 20 BURPEE OVER BOX 50 + 10 PULL UPS FOR TIME</b>	19:45	
	<a href="#">Conditioning</a>		
	<b>4 RND - 10 HANG SNATCH 25KG + 10 T2B FOR TIME</b>	10:00	
27.04.2019	<b>VOLNO</b>		
28.09.2019	<b>VOLNO</b>		
29.04.2019	<a href="#">Warm-up</a>		
	Strečink a ROW 2000 metrů	8:45	
	<a href="#">Strength</a>		
	E2OM 10 RND		
	<b>CLEAN AND JERK - HANG</b>		
	5 INCREASE RND		
	<b>FRONT SQUATS</b>		
	5 X 5		
<b>BACK SQUATS</b>	65		
30.04.2019	<a href="#">Warm-up</a>	3:30	
	50 CAL ROW		
	<a href="#">Strength</a>		
	E2OM 8 RND	40-45-50-55-60-60-65-70	
	<b>DEADLIFT WEIGHTLIFTING</b>	8-7-6-5-5-7-6-5	
	<a href="#">Strength</a>		
	E2OM 6 RND		
	<b>CH2B</b>	5-5-5-4-4-4	
	<a href="#">Conditioning</a>		
	<b>5 RND - 10 SIT UPS + 10 PUSH UPS FOR TIME</b>		
<a href="#">Mobility</a>			
01.05.2019	<b>VOLNO - CS</b>		

02.05.2019	<u>Warm-up</u>	INTERVAL	
	90 CAL AIR BIKE		
	<u>Conditioning</u>	25 MIN	
	3 RND 20 PULL UPS + 20 WALL BALL 6KG 20 HANG SQUAT CLEAN 20-25-30		
	<u>Conditioning</u>	5 X 10 CAL	
	SKI ERG EMOM + 1 MIN REST		
	<u>Conditioning</u>	5X5	
	5 RND - THRUSTERS 35 KG		
03.05.2019	<b>VOLNO</b>		
04.05.2019	<u>Warm-up</u>	8:40	
	2000 CAL ROW		
	<u>Bodybuilding</u>	15 X 12-6	
	BACK		
	CHEST	12 X 12-6	
	HAMSTRING	5 X 10-6	
	<u>Recovery</u>	50 cal RUNNING	
	50 cal RUNNING		
05.05.2019	<u>Warm-up</u>	8:30	
	Strečink a 150 DU		
	<b>CrossLeague 2019 - Květen</b>		
	<b>3 RND - 11 MINUTES</b>		
	<b>WOD 11 FOR TIME - TC 7 MIN</b>	6:18	
	30 double unders		
	13 squat clean 30		
	30 double unders		
	11 squat clean 35		
	30 double unders		
	9 squat clean 40		
	<b>WOD 12</b>	15	
3 min amrap hang squat clean 40			

	<u>Strength</u>		
	EMOM 5 RND	40	
	<b>CLEAN AND JERK</b>	5X2	
	<b>AIR BASE CHALLENGE</b>		
	10 T2B	9:45	
	10 PULL UPS		
	10 WALL BALL 15/10		
	STEP BOX 20 KG/60 CM		
	10 THRUSTERS 40/25 KG		
	10 M SLED PULL 60/30 KG		
	KB SQUAT CLEAN TO THRUSTERS		
	24/15 KG 10+10 P-L		
	10 DEADLIFT 80/50 KG		
06.05.2019	<u>Warm-up</u>	Moc to nešlo.	
	1000 m ROW		
	<u>Snatch max weight - HANG</u>		
	20		
	22,5		
	25		
	27,5		
	30		
07.05.2019	<u>Conditioning</u>	3,7 km v tempu 5,35 min - PO OBĚDĚ	
	<b>RUNNING</b>		
08.05.2019	<u>Warm-up</u>		<b>Vázení</b>
	Strečink a 150 DU		váha 63,2
	<b>CrossLeague 2019 - Květen</b>		voda 51
	<b>WOD 11 FOR TIME - TC 15 MIN</b>		tuk 27,8
	90 double unders		kosti 3,1
	25 THRUSTERS 45KG		svaly 37,8
	60 double unders		<b>BMI 23,2</b>
	25 THRUSTERS 45KG		1354 Kcal
30 double unders			

	25 THRUSTERS 45KG		
	20 double unders		
	<u>WOD</u>		
	3 RND - FOR TIME		
	6 MU/CH2B		
	12 POWER SNATCH 50/25		
	15 CAL ROW		
	<u>WOD</u>		
	7 RND		
	5 CLIMB WALL		
	5 PULL UPS		
	5 KB SWING 32KG		
	5 POWER CLEAN 70KG		
	5 FRONT SQUATS 70KG		
	5 BURPEE		
	5 BOX STEPS OVER KB 32KG		
09.05.2019	<b>VOLNO</b>		
10.05.2019	<u>Warm-up</u>		
	50 CAL ROW	7:52	
	<u>strength</u>		
	SNATCH + OHS 3+3	15-20-25	
	<u>Strength</u>		
	<u>5 RND X 5 REPS</u>		
	DEADLIFT	45-50-55-60-65	
	HSPU		
	<u>Conditioning</u>		
	100 WALL BALL 9 KG	9 MIN	
11.05.2019	<u>Warm-up</u>		
	1000 m ROW		
	<u>Snatch max weight - HANG</u>		
	20		Moc to nešlo.
	22,5		
	25		

	27,5		
	30		
	32,5		
	<u>Recovery</u>		
	10 minutes RUNNING		
12.05.2019	<u>Warm-up</u>		
	50 cal ROW		
	<b>CrossLeague 2019 - Květen</b>		
	<b>3 RND - 11 MINUTES</b>		
	<b>WOD 11 FOR TIME - TC 7 MIN</b>		
	30 double unders	6:44	
	13 squat clean 30		
	30 double unders		
	11 squat clean 35		
	30 double unders		
	9 squat clean 40		
	<b>WOD 12</b>		
	3 min amrap hang squat clean 40	18	
	<u>Conditioning</u>		
CINDY	13,5 KOL		
13.05.2019	<b>VOLNO</b>		
14.05.2019	<b>VOLNO</b>		
15.05.2019	<b>VOLNO</b>		
16.05.2019	<b>VOLNO</b>		
17.05.2019	<b>VOLNO</b>		
18.05.2019	<b>EUROPEAN MASTERS THROWDOWN</b>		
	<u>WOD</u>		
	<b>TOUR TO HELL 12 TC</b>	<b>13:27 - 4.misto</b>	
	10-20-30-40-50 CAL AIR BIKE		
	10 BURPEE BOX JUMP OVER		
	<u>WOD</u>		
<b>HEAVY TEARS 3 TC</b>	<b>45kg - 1.misto</b>		
MAX HANG SNATCH			

	<u>WOD</u>		
	<b>OLD MATES 9 MIN FOR TIME</b>		
	3RND "DT"	<b>3:30 - 3.místo</b>	
	12 DEADLIFT		
	9 HANG CLEAN		
	6 SHOULDERS TO OVERHEAD		
	THEN 3 RND	<b>9:37 - 5.místo</b>	
	4 BAR MU		
	8 HSPU		
	12 Alt. SNATCHES DB 22,5		
	<b>EUROPEAN MASTERS THROWDOWN</b>		
	<u>WOD</u>		
	<b>FINAL WOD 8 TC</b>		
19.05.2019	10 SNATCH 35KG	<b>8:02 - 5. místo</b>	
	20 T2B		
	30 WALL BALL		
	20 PULL UPS		
	10 CLEAN AND JERK 35KG		
20.05.2019	<b>VOLNO</b>		
21.05.2019	Pochod		5 KM ROW
22.05.2019	<b>VOLNO</b>		
23.05.2019	<b>VOLNO</b>		
24.05.2019	<b>Výroční přezkoušení 2400/12 min běh a 57 sed leh</b>		
	<u>Conditioning</u>		
	5000 m ROW - interval 200/300 m	295 cal > 22:34	
	<u>Conditioning</u>		
25.05.2019	30 BOX JUM9		
	5 HSPU		
	10 GJD		
	<u>Conditioning</u>		
	100 SQUATS 10 KG VESTA		
26.05.2019	<u>Warm-up</u>		
	1000 m ROW		

	<u>Conditioning</u>		
	10 X T2B	9:39	
	10 X PULL UPS		
	10 X WALL BALL 15 KG		
	10 X DIP		
	10+10 X STEP BOX 20 KG		
	10 X THRUSTERS 40 KG		
	10 X SLED PULL 60 KG		
	10 X SQUAT CLEAN TO THRUSTERS 24KG		
	10 X DEADLIFT 80 KG		
	<u>Conditioning</u>		
	500 m ROW	13:55	
	10 X BURPEE PULL UPS		
	20 X DU		
	5X10 METRŮ RUN		
	10 X CLIMB WALL		
	10 X BOX JUMP 75 CM		
	10 X TIRE 80 KG		
	10 X 10 ČLUNKÁČ		
	500 m ROW		
	<u>Conditioning</u>		
	<b>MARSEILLE TC 12 min 3 rnd</b>	2+90 DU	
	30 - 60 - 90 DU		
	3-2-1 SNATCH COMPLEX		
	9 Deadlift		
	6 Hang Power Snatch		
	3 OHS		
	M: 40-45-50kg/ F: 25-30-35kg		
27.05.2019	<b>VOLNO - cvičení Boletice</b>		
28.05.2019	<b>RUN - 5 km KOPCOVITÝ TERÉN - 25 MINUT</b>		
29.05.2019	<b>RUN - 5 km KOPCOVITÝ TERÉN - 25 MINUT - 5 X 5 TLAKŮ, DŘEPŮ A OHS S 30 KG</b>		
30.05.2019	<b>RUN - 5 km KOPCOVITÝ TERÉN - 25 MINUT</b>		
31.05.2019	<b>VOLNO - cvičení Boletice</b>		

	<b>7 km RUN</b>			
01.06.2019	<a href="#">TABATA</a>	5 ROUND		
	BURPEE			
	SIT UPS			
	SQUATS 30KG			
	OHS 30 KG			
	KLIK			
	T2B			
	PUSH PRESS			
	<b>5 km RUN</b>			
02.06.2019	30 T2B			
	20 SQUAT			
	PUSH PRESS			10-9-8-7-6
	DEADLIFT			30 KG
03.06.2019	<b>VOLNO - cvičení Boletice</b>			
	<b>RUN - 4,2 km KOPCOVITÝ TERÉN - 25 MINUT</b>			
04.06.2019	30 T2B			
	20 SQUAT			
	PUSH PRESS			10-9-8-7-6
	DEADLIFT			30 KG
05.06.2019	<b>RUN - 4 km KOPCOVITÝ TERÉN - 25 MINUT</b>			
	Kruháč			
06.06.2019	<b>VOLNO - cvičení Boletice</b>			
07.06.2019	<b>VOLNO - cvičení Boletice</b>			
08.06.2019	<a href="#">Warm-up</a>	13:14		
	ROW			30 CAL
	<b>RIGA I</b>			
	50 Cal ROW			
	40 Toes to Bars			
	30 Hang Clean			
	20 Pull Ups			
	F: 45kg			
<a href="#">WOD strength</a>				

	12 TC / 3 x 4 minutes			
	1 max reps BACK SQUATS	82,5		
	1 max reps STRICT PUSH PRESS	35		
	1 max reps DEADLIFT	95		
		<b>212,5</b>		
	<a href="#">WOD KAREN</a>	8:02		
09.06.2019	ROW 5 minute			1177 m
10.06.2019	<a href="#">Warm-up</a>			
	ROW	1227		
	<a href="#">Conditioning</a>			
	PADÁNÍ DO DŘEPU			
	OHS	15-20-25-30-32,5-35 X 3 OPAK		
	5RND + VESTA			
	SQUAT			
	BOX STEPS 60 CM	10+10		
	BOX DIP			
10 PUSH UPS +10 SQUATS				
11.06.2019	<a href="#">Warm-up</a>			
	ROW	2 KM		
	<a href="#">Conditioning</a>			
	SQUAT CLEAN	15-20-25-30-35-40-45-50-55		
	3 SQUAT CLEAN + 1 JERK			
	5RND			
	10 PULL UPS	16:22		
	10 BOX JUMPS			
10 GHD				
10 KB SWING				
12.06.2019	<a href="#">Warm-up</a>			
	ROW	2 KM		
	<a href="#">Conditioning</a>			
	SQUAT	25-35-45-55-65-75		
		12-10-8-6-4-2		
	3RND + VESTA			

	10 BOX JUMPS		
	10 KB SWING 20 KG		
	3RND + VESTA		
	DU	50	
13.06.2019	<b>VOLNO</b>		
14.06.2019	<b>VOLNO</b>		
15.06.2049	<b>INLINE SKATING</b>		
16.06.2019	<u>Warm-up</u>		
	ROW	1 KM	
	<u>BCROSS CHALLENGE</u>		
	0-3 MIN	3	
	CLEAN AND JERK 50 KG		
	3-11 MIN		
	20 CAL ROW	90	
	10 BURPEES OVER ROWER		
	15 T2B		
	11-14 MIN		
	25 HSPU	7	
	<u>Conditioning KB</u>		
	<u>3 RND</u>		
	17 x KB SWING	15:00	
	17 x SIT UP		
17 x SUMO HIGH PULL UPS			
17 x GOBLET SQUAT			
<u>Recovery</u>			
100 CAL ROW			
17.06.2019	<b>PROFESNÍ PŘEZKOUŠENÍ - POCHOD 17 KM/LEZENÍ, PLAVÁNÍ</b>		
18.06.2019	<b>VOLNO</b>		
19.06.2019	<b>OLYMPIJSKÝ BĚH 5,5 KM 29:45</b>		
20.06.2019	<b>POCHOD 20 KM</b>		
21.06.2019	<b>VOLNO</b>		
22.06.2019	<b>CROSSLEAGUE FINÁLE</b>		
	<b>RUN TO HELL</b>	1 KM RUN	

	10 TC	AIR BIKE MAX CAL	
	<b>IN THE HELL</b>	30 DU	
	7 TC	13 SQUAT SNATCH 30KG	
		30 DU	
		11 SQUAT SNATCH 35KG	
		30 DU	
	<b>STILL IN HELL</b>	20 SLAM BALL SQUAT 30KG	
	FOR TIME	8 METRŮ SB THROW	
		20 SB OVER BOX 75 CM	
		8 METRŮ SB THROW	
		20 SLAM BALL SQUAT	
	<b>BEAR COMPLEX</b>	POWER CLEAN+FS+PUSH PRESS+BACK SQUAT+PUSH PRESS	
	9 TC		
23.- 29.6.2019	<b>BĚHY A REGENERACE</b>		
30.06.2019	<u>Warm-up</u>		
	DU	100	
	<u>Strength</u>		
	BACK SQUAT	15-13-11-10-9-8-7-6-5-4	
		25-65	
	<u>Conditioning</u>		
	LUNGE	200X	
01.07.2019	<b>VOLNO</b>		

02.07.2019	<b>IRON ENGINEER - 1. MÍSTO V TÝMECH</b>	
03.07.2019	<b>VOLNO</b>	
04.07.2019	<b>VOLNO</b>	
05.07.2019	<u>Warm-up</u>	
	DU	100
	<u>Conditioning</u>	
	EMOM 20 minutes	
	7 CAL AIR BIKE	
	8 T2B	
	<u>Conditioning</u>	
	EMOM 20 minutes	
	10 CAL ROW	
	6 BURPEE	
06.07.2019	<b>VOLNO SVATBA NETEŘ</b>	
07.07.2019	<b>VOLNO</b>	
08.07.2019	<b>CYKLISTIKA - 70 KM</b>	
09.07.2019	<b>CYKLISTIKA - 60 KM</b>	
10.07.2019	<b>CYKLISTIKA - 50 KM</b>	
11.07.2019	<b>CYKLISTIKA - 70 KM</b>	
12.07.2019	<b>CYKLISTIKA - 10 KM</b>	
13.07.2019	<b>VOLNO</b>	
14.07.2019	<b>VOLNO</b>	
15.07.2019	CYKLISTIKA	
16.07.2019		
17.07.2019		
18.07.2019		
19.07.2019		
19.07.2019	<u>Conditioning</u>	
	EMOM 20 minutes	
	10 CAL AIR BIKE	
	8 T2B	
	10 ROW	
	8 HANG CLEAN	
20.07.2019	<b>VOLNO</b>	



	5 x BURPEE		
	<a href="#">Strength</a>		
	Clean and Jerk		
26.07.2019	<b>VOLNO</b>		
27.07.2019	<b>CYKLISTIKA 25 KM</b>		
28.07.2019	<a href="#">Warm-up</a>		
	ROW 50 CAL		
	<a href="#">Strength</a>		
	SQUATS WITH BREAK	25-30-35-40-45-45-45-45-45	
	<a href="#">Conditioning</a>		
	EMOM 20 minutes		
	10 M LUNGE OHS 16 KG kb		
	8 T2B		
29.08.2019	<a href="#">DON WOD</a>		
	66 DL 35KG		
	66 BOX JUMP 50CM		
	66 KB SWING 16KG		
	66 SLAM BALL 10KG		
	66 SIT UP	55:45:00	
	66 PULL UP		
	66 THRUSTER 25KG		
	66 WALL BALL 6KG		
	66 BURPEE		
	66 DU		
30.08.2019	<b>VOLNO</b>		
31.08.2019	<b>RUNNING 3,5 KM</b>		
01.08.2019	<a href="#">Warm-up</a>		
	AIR BIKE 30 CAL		
	<a href="#">Conditioning</a>		
	500 M SKI ERG	4:40	
	30 BURPEE		
	1 MIN REST		
	1 X ROPE	14:14	

	10 FS 40KG		
	40 X DU		
	<u>Conditioning</u>		
	5 X HANG CLEAN 40KG		
	10m SLEDGE PULL	12:10	
	8 X T2B		
	1 MIN REST		
	40 CAL AIR BIKE	5:31	
02.08.2019	<b>VOLNO</b>		
3.8.2019 - 16.8.2019	<b>DĚTSKÝ TÁBOR</b>		
17.08.2019	<b>VOLNO</b>		
18.08.2019	<b>BIG SUMMER GAMES - SVATOVÁCLAVSKÝ WOD</b>		
19.09.2019	<b>VOLNO</b>		
20.09.2019	<b>VOLNO</b>		
21.09.2019	<b>CYKLISTIKA - 15 KM</b>		
22.09.2019	<u>Warm-up</u>		
	AIR BIKE 100 CAL	15 min	
	<u>Conditioning</u>		
	5 RND		
	10 klik do stoje		
	10 X T2B		
	10 X LUNGE		
	<u>Conditioning</u>		
	150 WALL BALL	8:36	
	KB PUSH PRESS	5 X 10	
OHS 15-25	4 X 10		
23.09.2019	<b>VOLNO</b>		
24.09.2019	<b>VOLNO</b>		
25.08.2019	<u>Warm-up</u>		<b>Vážení</b>
	Stretching		váha 62,8

	<u>conditioning</u>		voda 53
	5 X 3 MIN	<b>Nedodrželi, takže nakonec 400 m běh a 7 x BURPEES</b>	tuk 27,0
	400 M RUNNING		kosti 3,1
	BURPEES MAX REP IN REMAINING TIME 20 S VESTOU		svaly 39,2
	<b>3 min rest</b>		<b>BMI 22,6</b>
	21-15-9	<b>11:50</b>	1288 Kcal
	THRUSTERS KB 20/12 KG		
	T2B		
26.08.2019	<u>Warm-up</u>		
	CAL AIR BIKE	<b>6:41 + 5:07 + 3:53 + 2:08 + 0:40</b>	
	50-40-30-20-10		
	<u>STRENGTH</u>		
	SQUAT SNATCH	<b>max 30 kg</b>	
	12 X	<b>nic moc trénink</b>	
	8-6-5-5-4-4-4-3-3-2-2		
27.08.2019	Posilovna		
	Nohy		
28.08.2019	<b>CYKLISTIKA - 10 KM</b>		