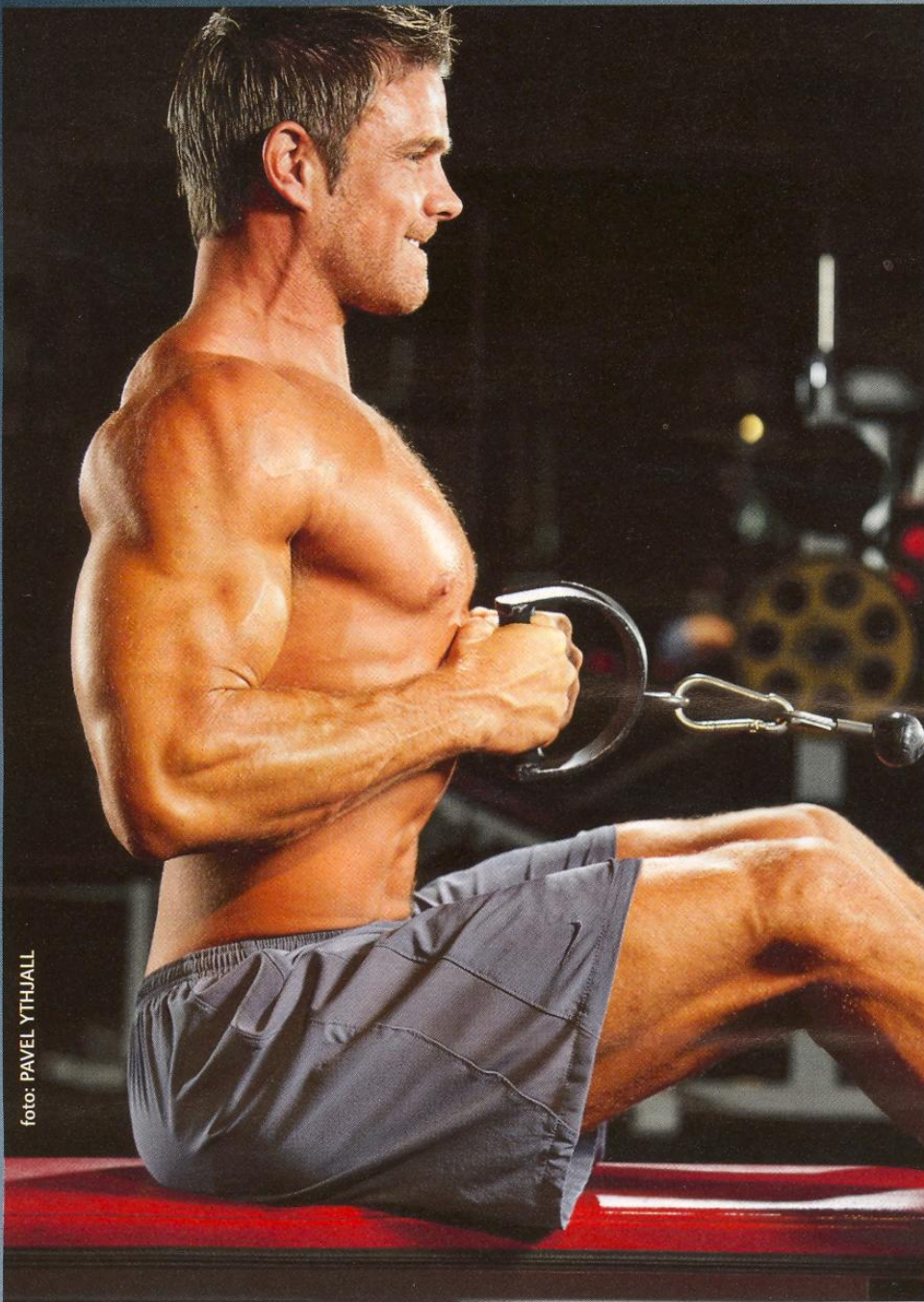
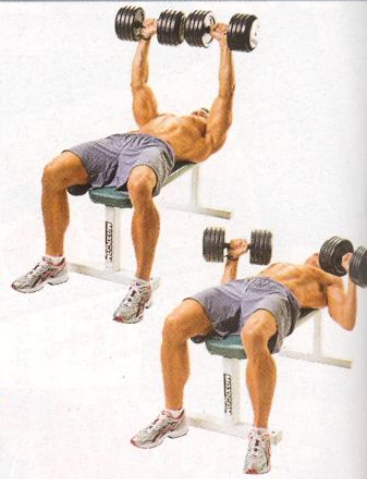


foto: PAVEL YTHJALL



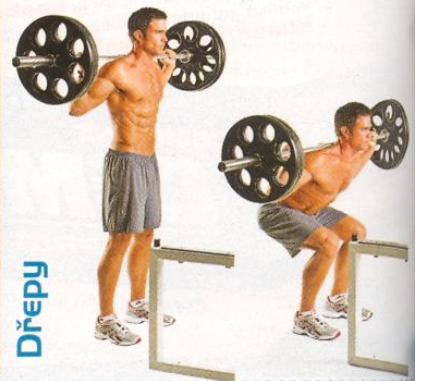
Benčpres s jednoručkami



Stahování kladky



Dřepty



# CELÉ TĚLO V JEDNOM TRÉNINKU

Budování svalů si vyžaduje čas. Ovšem „očistit“ a uchovat si stávající svalovou hmotu je možná blíže k realitě, než si myslíte. A jste-li schopni snášet bolest od intenzivní tvorby kyseliny mléčné, tím lépe! Svaly vám v konečném důsledku poděkují. Zatímco kruhový trénink je obvykle vyhrazen pro ty, kteří chtějí spálit maximum kalorií v co nejkratším čase, výsledkem následujícího programu budou tvrdší a vyrýsovanější svaly. Trvá asi hodinu.