**Multipress**:

Bench press

1. Tlaky v sedu před hlavou
2. Tlaky v sedu za hlavou
3. Přitahování k bradě ve stoji
4. Přitahování v předklonu – unilaterálně
5. Zvedání ramen ve stoji
6. Dřepy
7. Výpony ve stoji
8. Výpony v sedu

**Legpress**:

1. Legpress
2. Výpony

**Předkopávání**:

1. Předkopávání

**Zakopávání**:

1. Zakopávání

**Kladka horní/sed:**

1. Stahování za hlavou
2. Stahování před hlavou

**Kladka veslovací:**

1. Přitahování

**Kladka dolní:**

1. Rozpažování unilaterálně
2. Předpažování nadhmatem unilaterálně/bilaterálně
3. Přitahování k bradě
4. Přítahy v sedu s oporou unilaterálně
5. Zvedání ramen čelem bilaterálně
6. Kick-back
7. Bicepsové zdvihy vestoje/vsedě uni/bilat.
8. Unožování
9. Přinožování
10. Flexe předloktí

**Kladka horní:**

1. Bench press ve stoji unilat.
2. Rozpažování ve stoji bokem unilat.
3. Zapažování unilat.
4. Tricepsové tlaky ve stoji
5. Tricepsové tlaky nad hlavou
6. Sklapovačky v kleku
7. Stahování diagonálně

**Volné odpory I+II:**

1. Bench press
2. Mrtvý tah (klasický, rumunský, sumo)
3. Dřep s činkou vzadu a vpředu na ramenou, Goblet dřep
4. Military press
5. Přítahy činky v předklonu
6. Rozpažování s jednoručkami
7. Upažování s jednoručkami
8. Bicepsové zdvihy/tahy (modifikace: obouruční činka (+ EZ činka), jednoruční činky, v sedě, ve stoje, na Scottově lavici )
9. Tricepsové tlaky (modifikace: s obouruční činkou, s jednoručními činkami, ve stoje, v sedě, na lavici v leže)
10. Pullover (modifikace: s obouruční činkou, s jednoručkou, různé polohy)
11. Ohybače zápěstí (modifikace: nadhmatem / podhmatem s obouruční činkou, jednoručními činkami)
12. Výpady (modifikace: do všech stran, s jednoručními činkami, s obouruční činkou)
13. Výstupy (modifikace: s jednoručními činkami, s obouruční činkou, dle způsobu výměny nohou)