

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:

9. Legpress
10. Výpony

Předkopávání:

11. Předkopávání

Zakopávání:

12. Zakopávání

Kladka horní/sed:

13. Stahování za hlavou
14. Stahování před hlavou

Kladka veslovací:

15. Přitahování

Kladka dolní:

16. Rozpažování unilaterálně
17. Předpažování nadhmatem unilaterálně/bilaterálně
18. Přitahování k bradě
19. Přitahy v sedu s oporou unilaterálně
20. Zvedání ramen čelem bilaterálně
21. Kick-back

22. Bicepsové zdvihy vestoje/vsedě uni/bilat.
23. Unožování
24. Přinožování
25. Flexe předloktí

Kladka horní:

26. Bench press ve stoji unilat.
27. Rozpažování ve stoji bokem unilat.
28. Zapažování unilat.
29. Tricepsové tlaky ve stoji
30. Tricepsové tlaky nad hlavou
31. Sklapovačky v kleku
32. Stahování diagonálně

Volné odpory I+II:

33. Bench press
34. Mrtvý tah (klasický, rumunský, sumo)
35. Dřep s činkou vzadu a vpředu na ramenou, Goblet dřep
36. Military press
37. Přitahy činky v předklonu
38. Rozpažování s jednoručkami
39. Upažování s jednoručkami
40. Bicepsové zdvihy/tahy (modifikace: obouruční činka (+ EZ činka), jednoruční činky, v sedě, ve stoje, na Scottově lavici)
41. Tricepsové tlaky (modifikace: s obouruční činkou, s jednoručními činkami, ve stoje, v sedě, na lavici v leže)
42. Pullover (modifikace: s obouruční činkou, s jednoručkou, různé polohy)
43. Ohybače zápěstí (modifikace: nadhmatem / podhmatem s obouruční činkou, jednoručními činkami)
44. Výpady (modifikace: do všech stran, s jednoručními činkami, s obouruční činkou)
45. Výstupy (modifikace: s jednoručními činkami, s obouruční činkou, dle způsobu výměny nohou)