

VLUV®

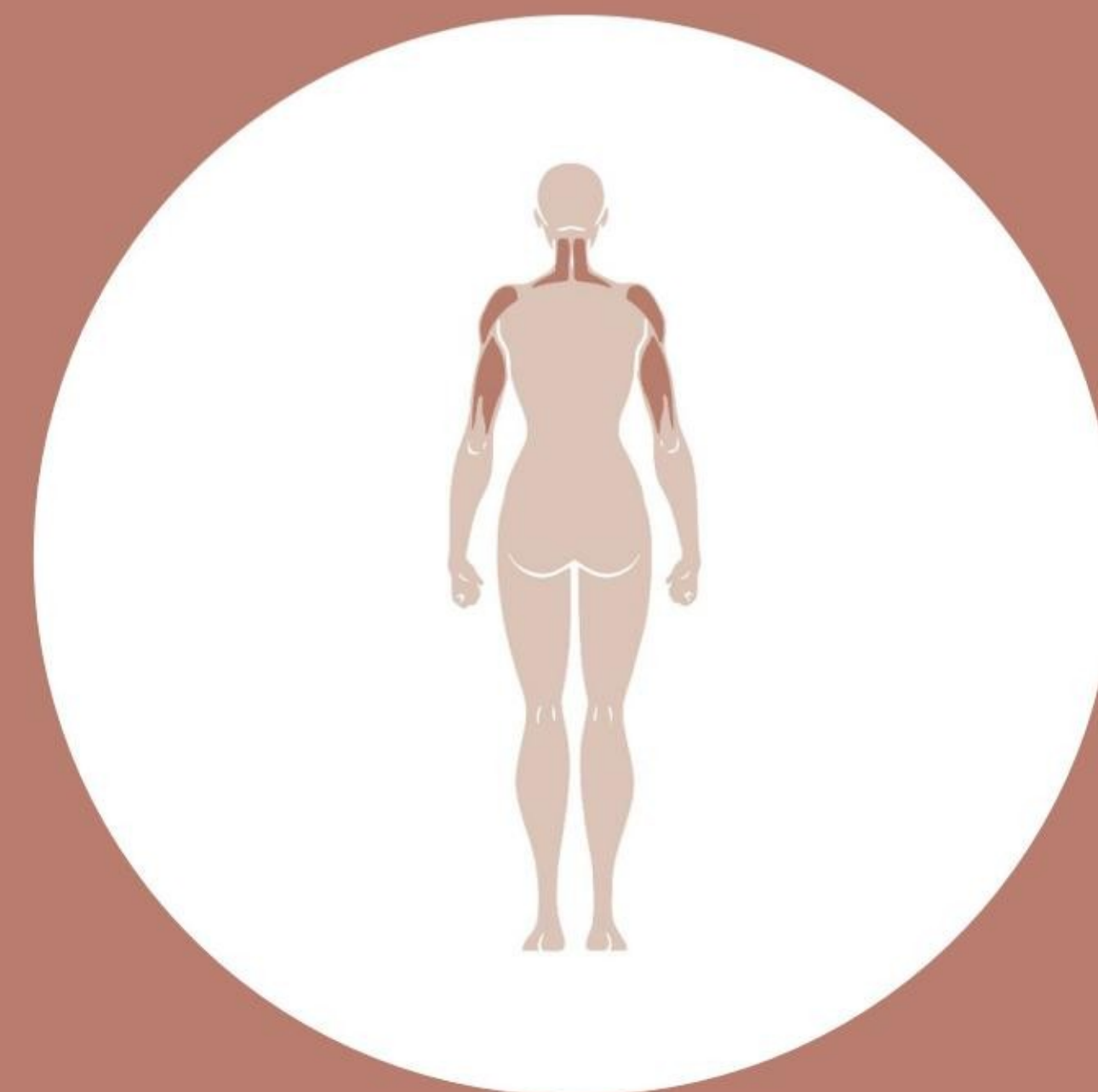
LIVT

CVIKY



TLAKY NA RAMENA

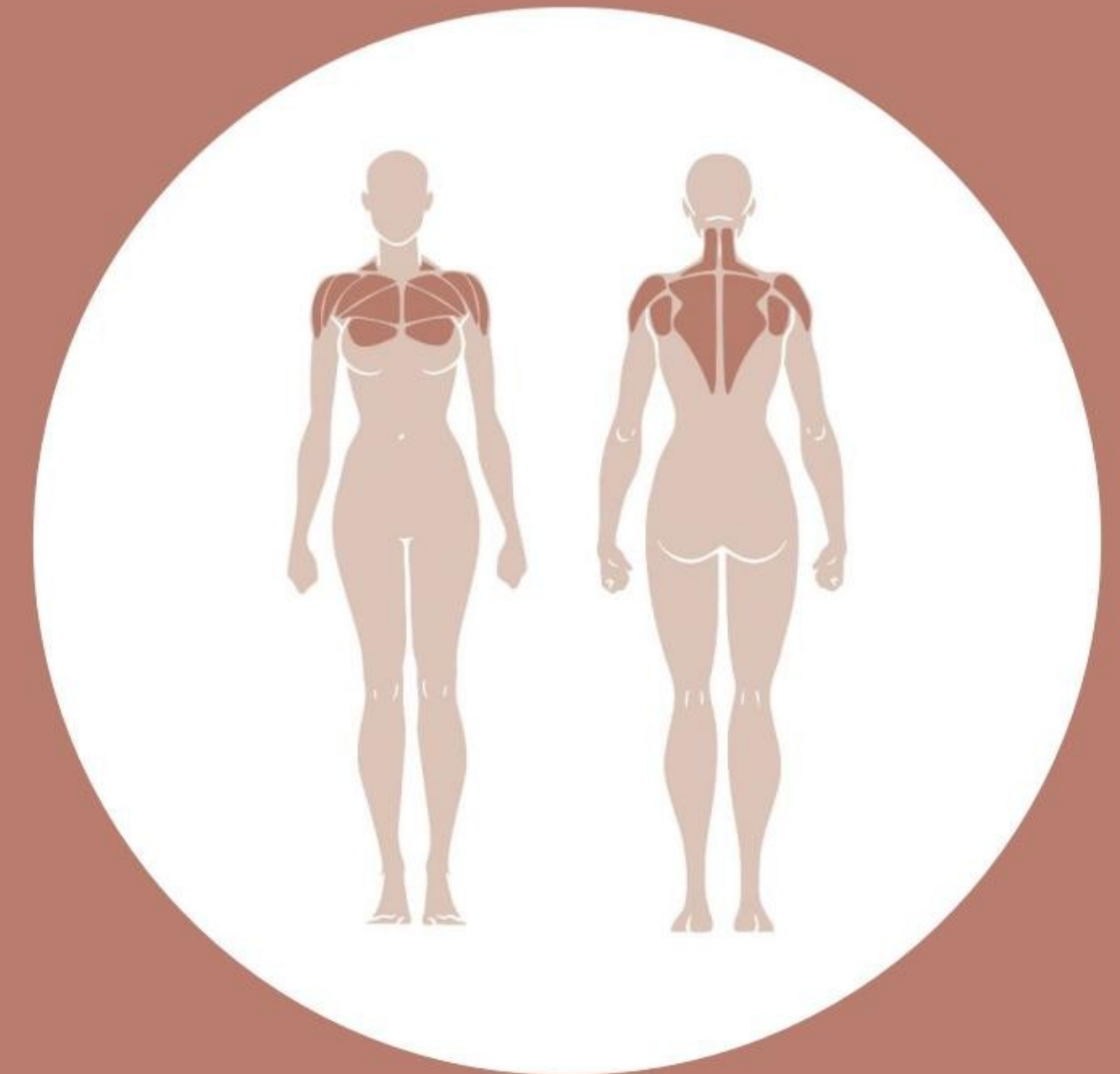
VLUV®



3 série | 8-12 opakování

KROUŽENÍ RAMEN

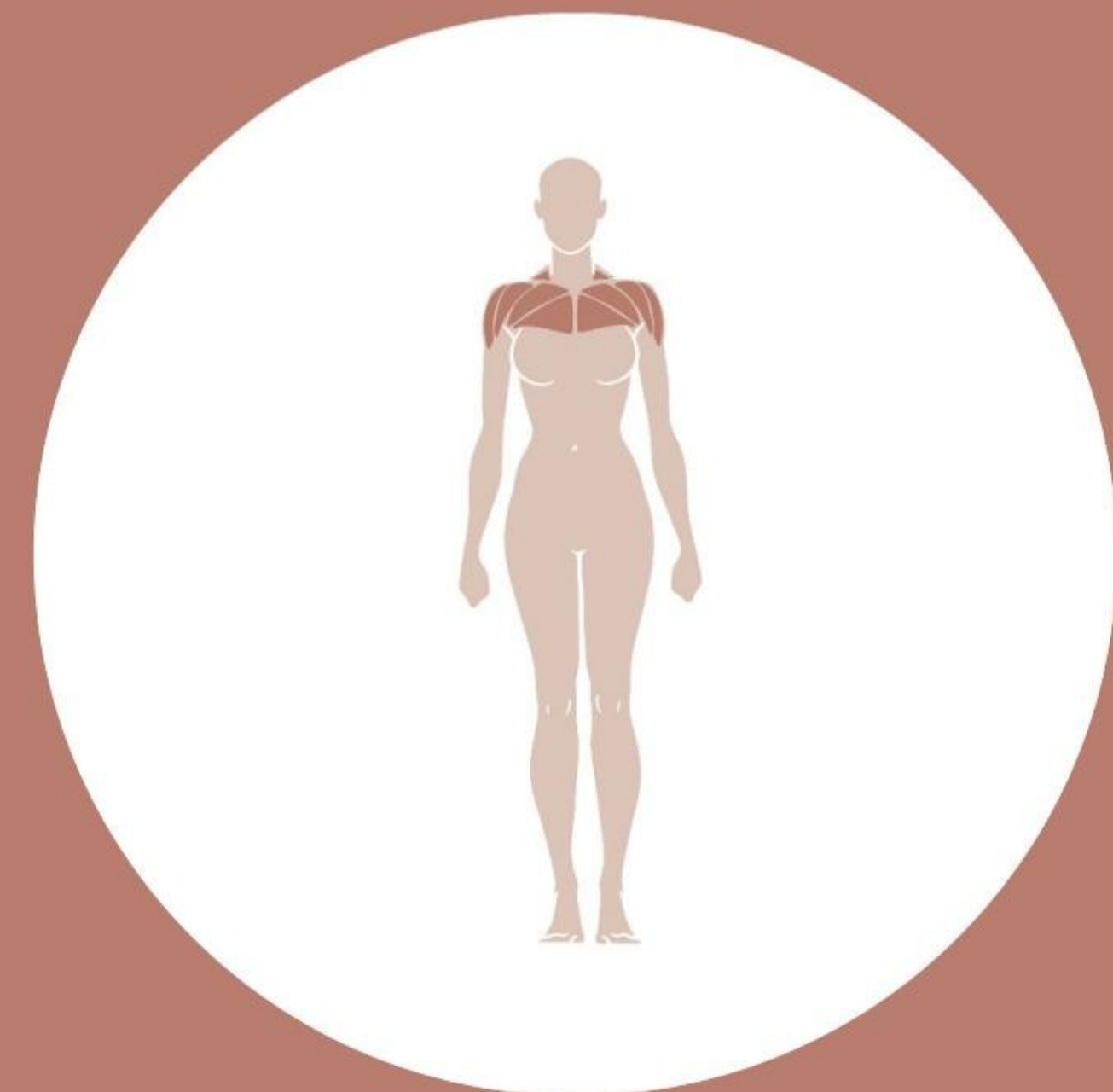
VLUV®



3 série | 8-12 opakování

KRČENÍ RAMEN

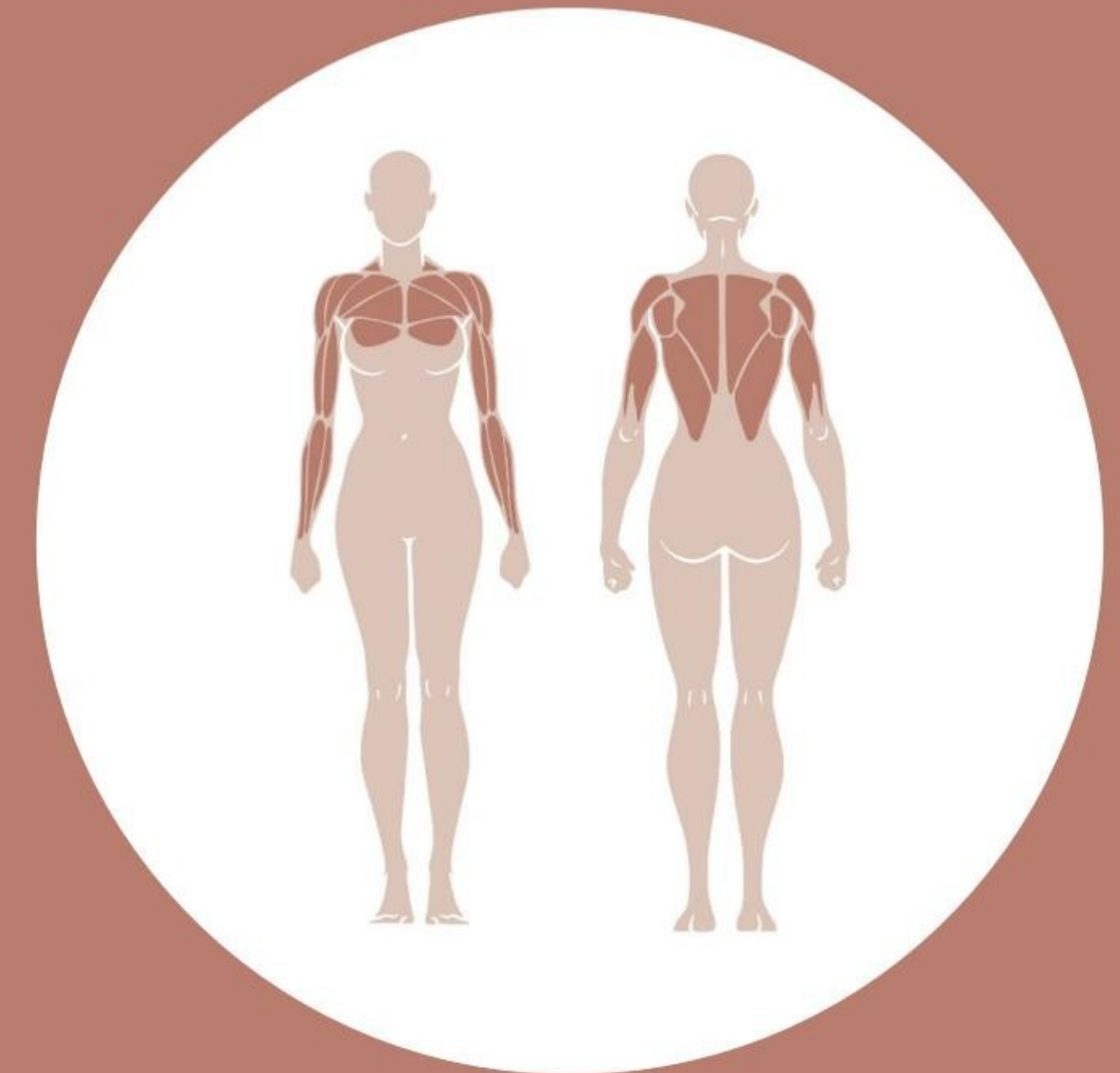
VLUV®



3 série | 8-12 opakování

PŘEDPAŽOVÁNÍ S DLANĚMI VZHŮRU

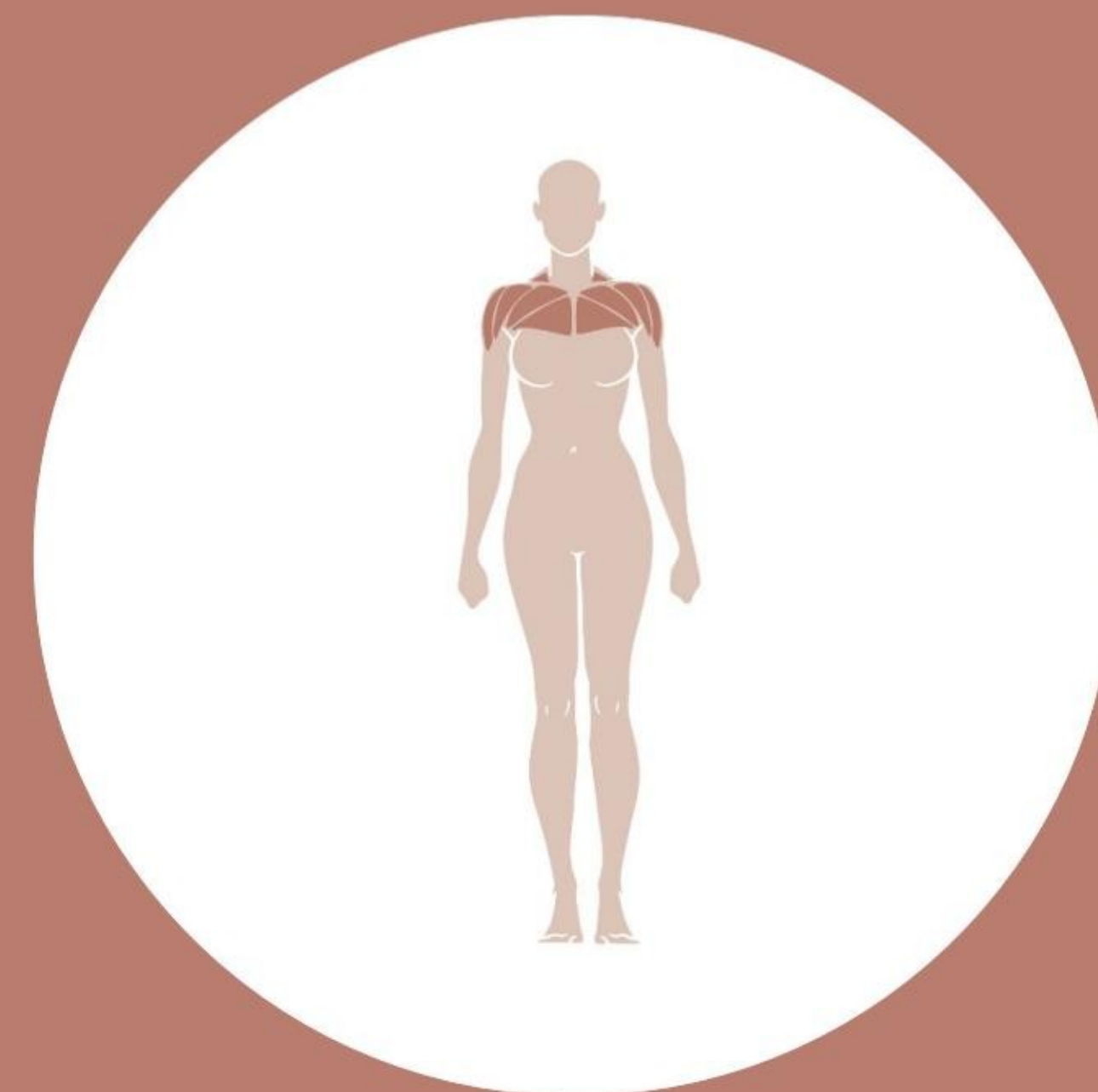
VLUV®



3 série | 8-12 opakování

ROTACE RAMEN V UPAŽENÍ

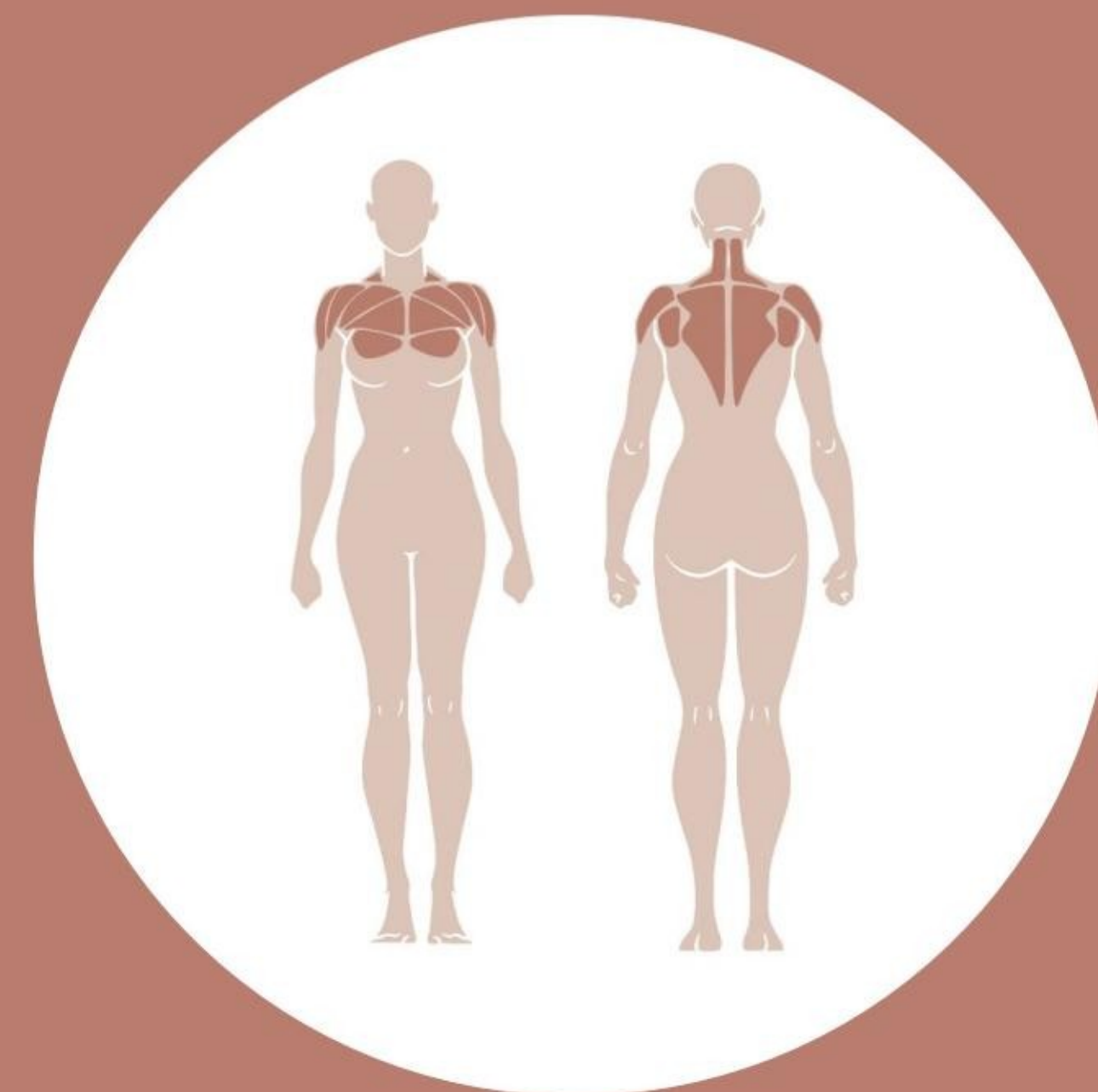
VLUV®



3 série | 8-12 opakování

JEDNORUČNÍ PŘEDPAŽOVÁNÍ

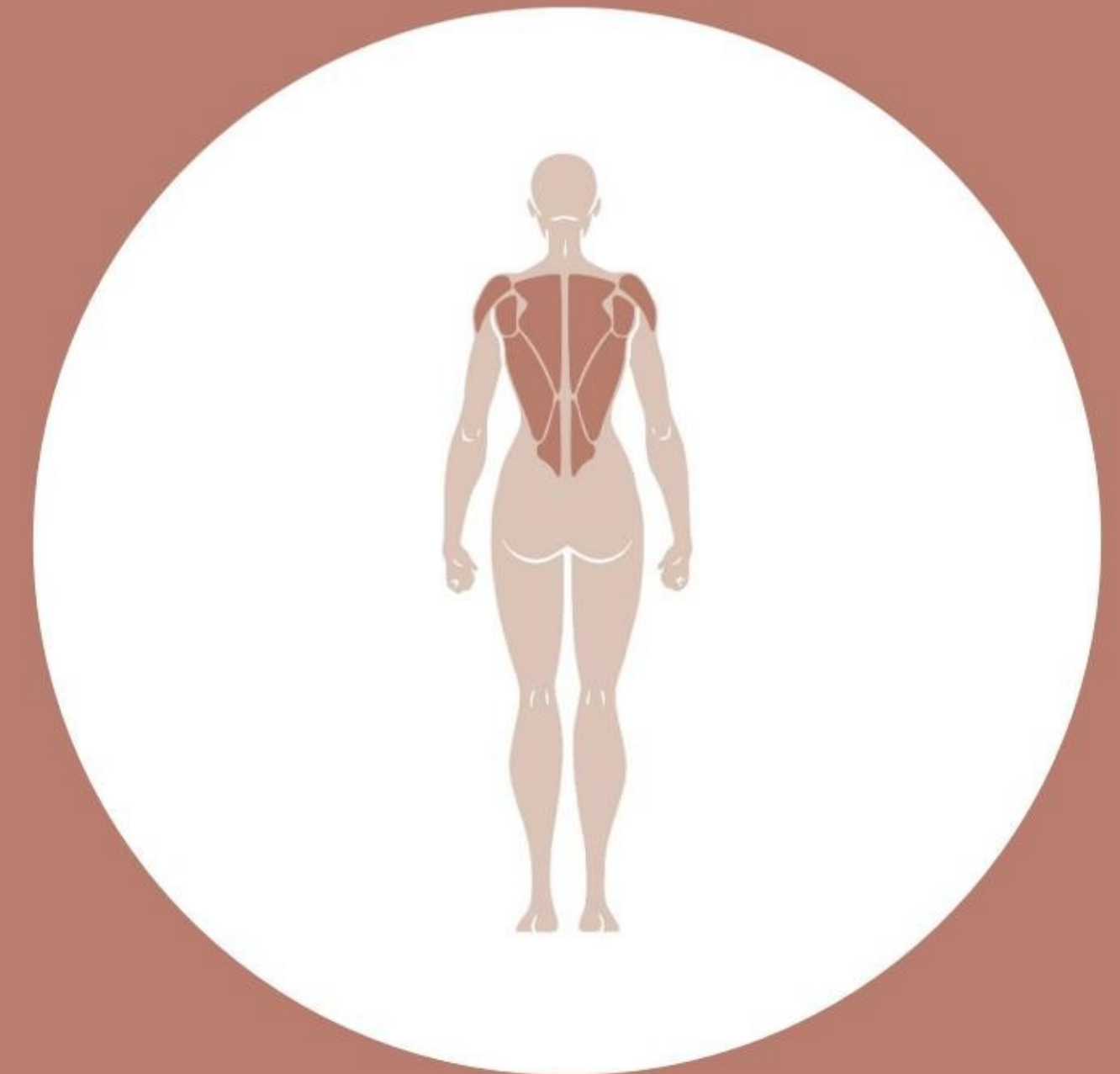
VLUV®



3 série | 8-12 opakování
každá strana

KROUŽENÍ PAŽEMI

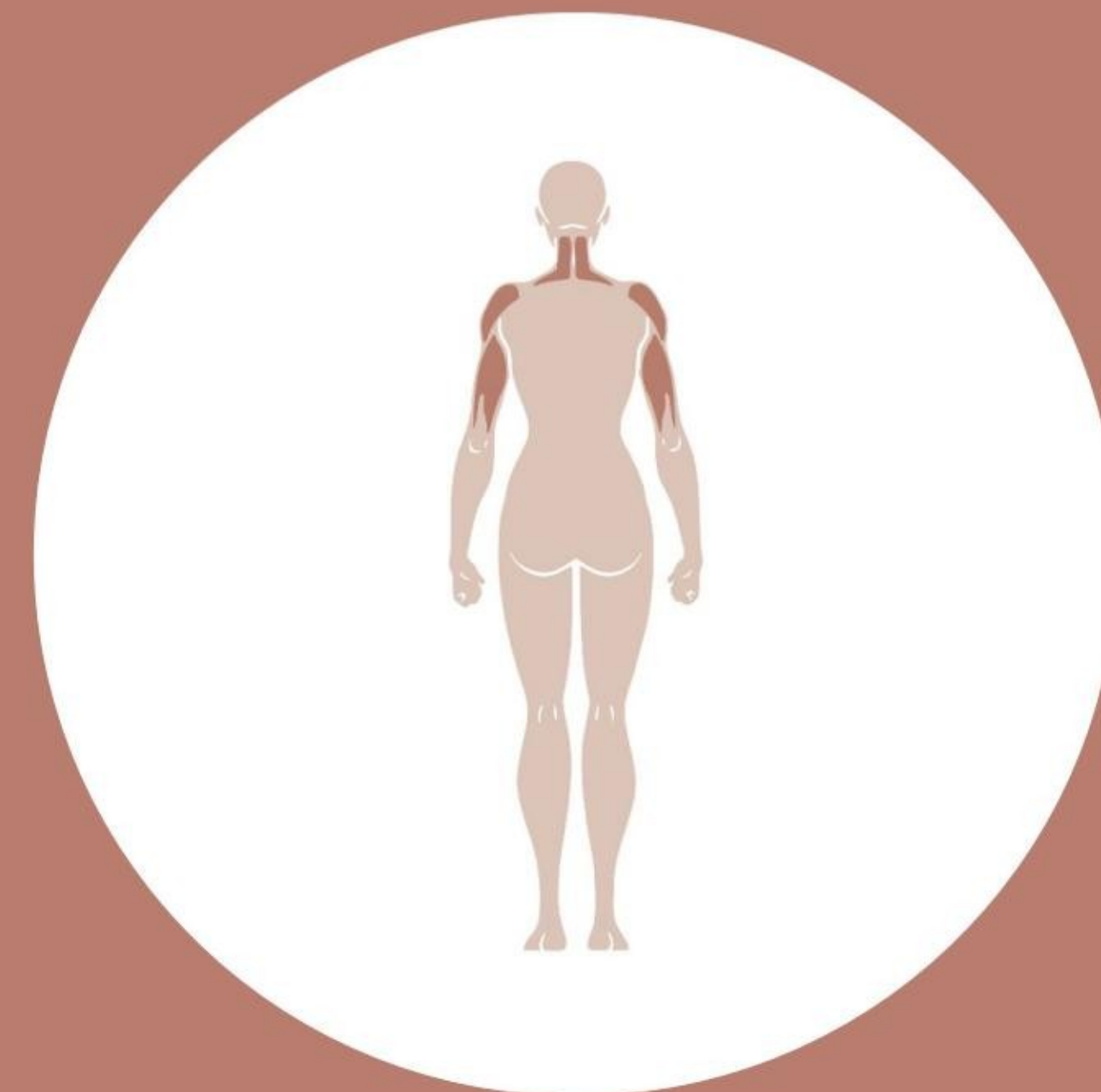
VLUV®



3 série | 8-12 opakování

KROUŽENÍ PAŽEMI

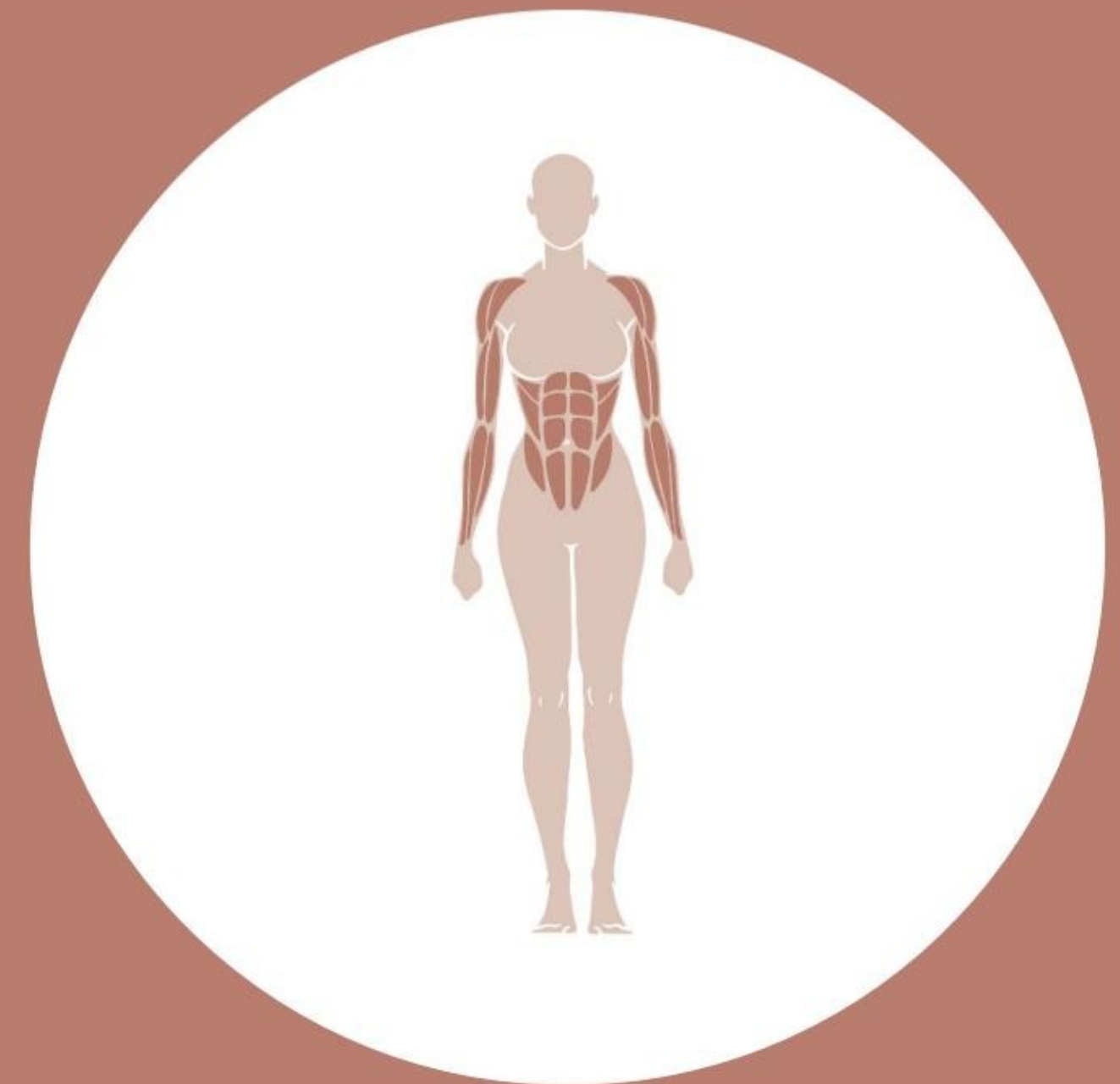
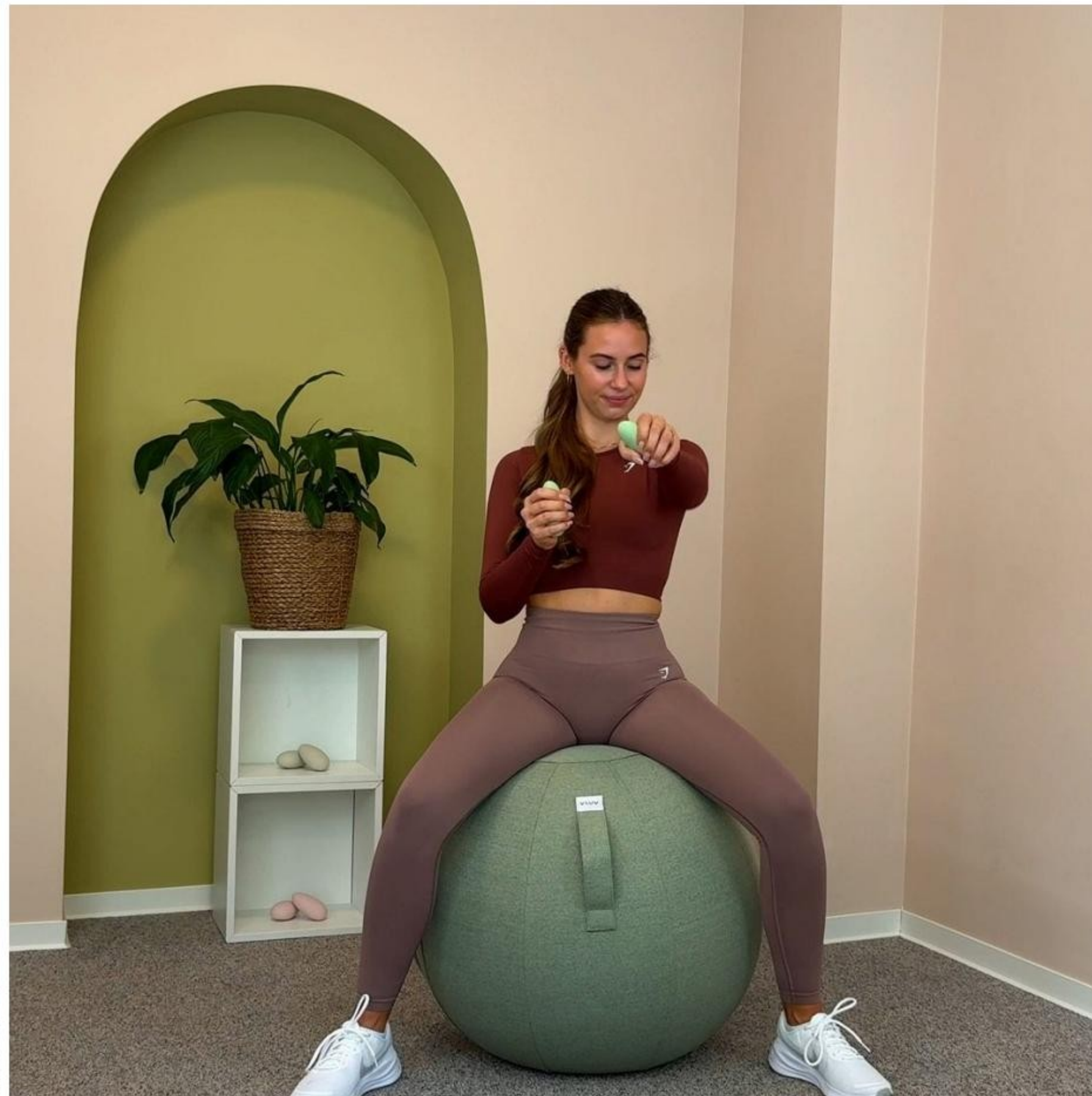
VLUV®



3 série | 8-12 opakování

STÍNOVÝ BOX

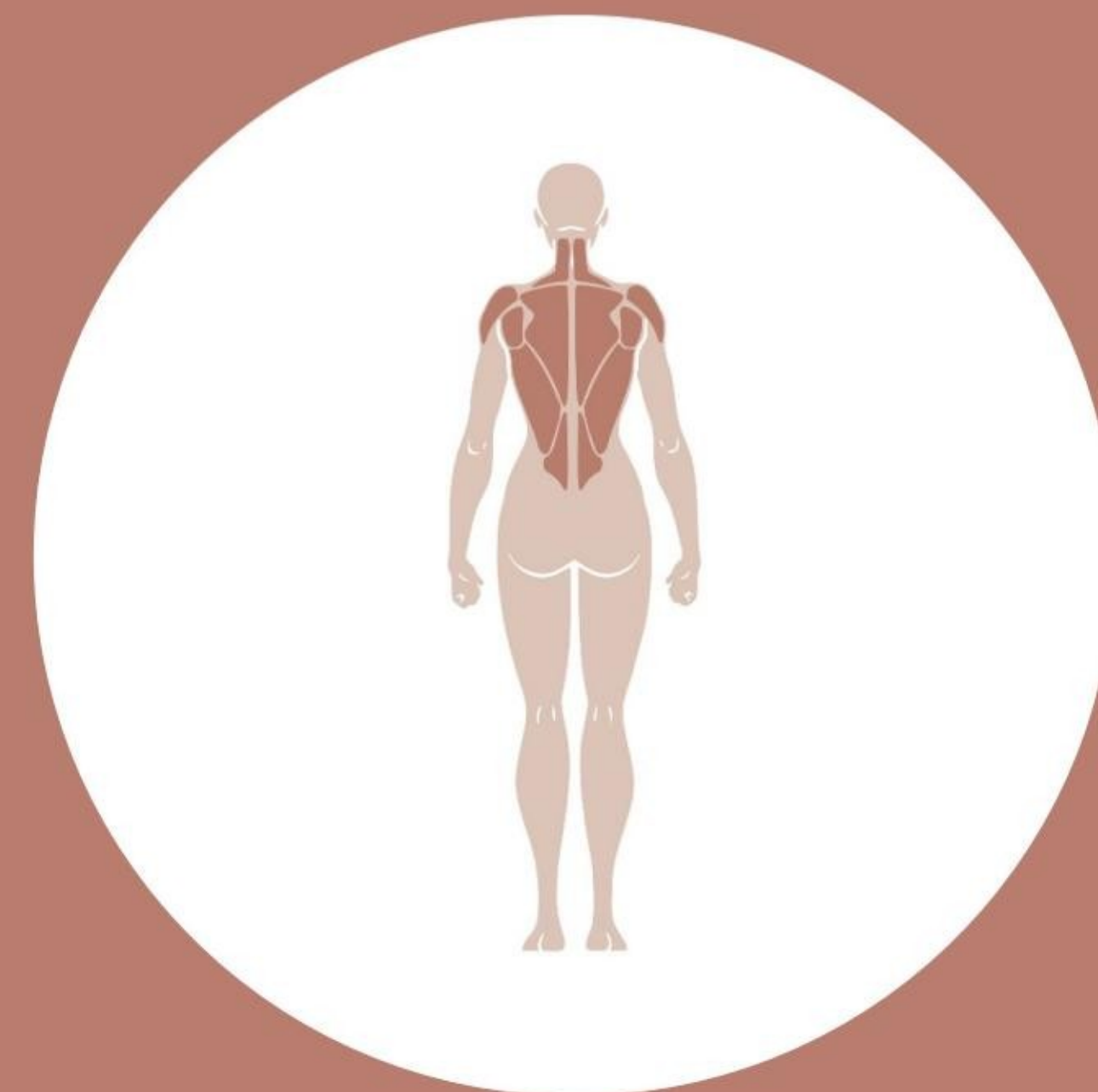
VLUV®



3 série | 8-12 opakování
každá strana

VYSOKÉ PŘÍTAHY

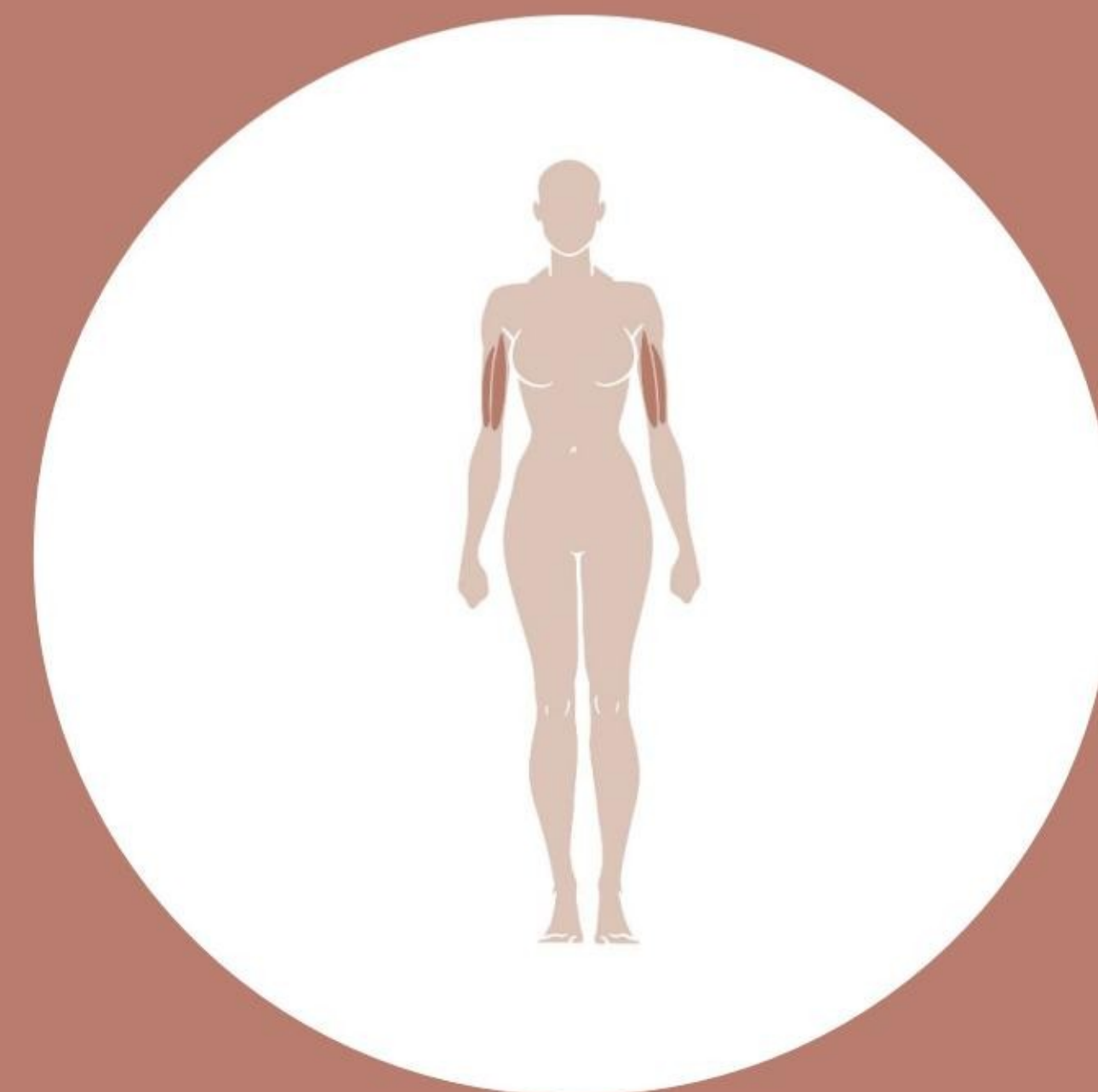
VLUV®



3 série | 8-12 opakování

BICEP SOVÉ ZDVIHY

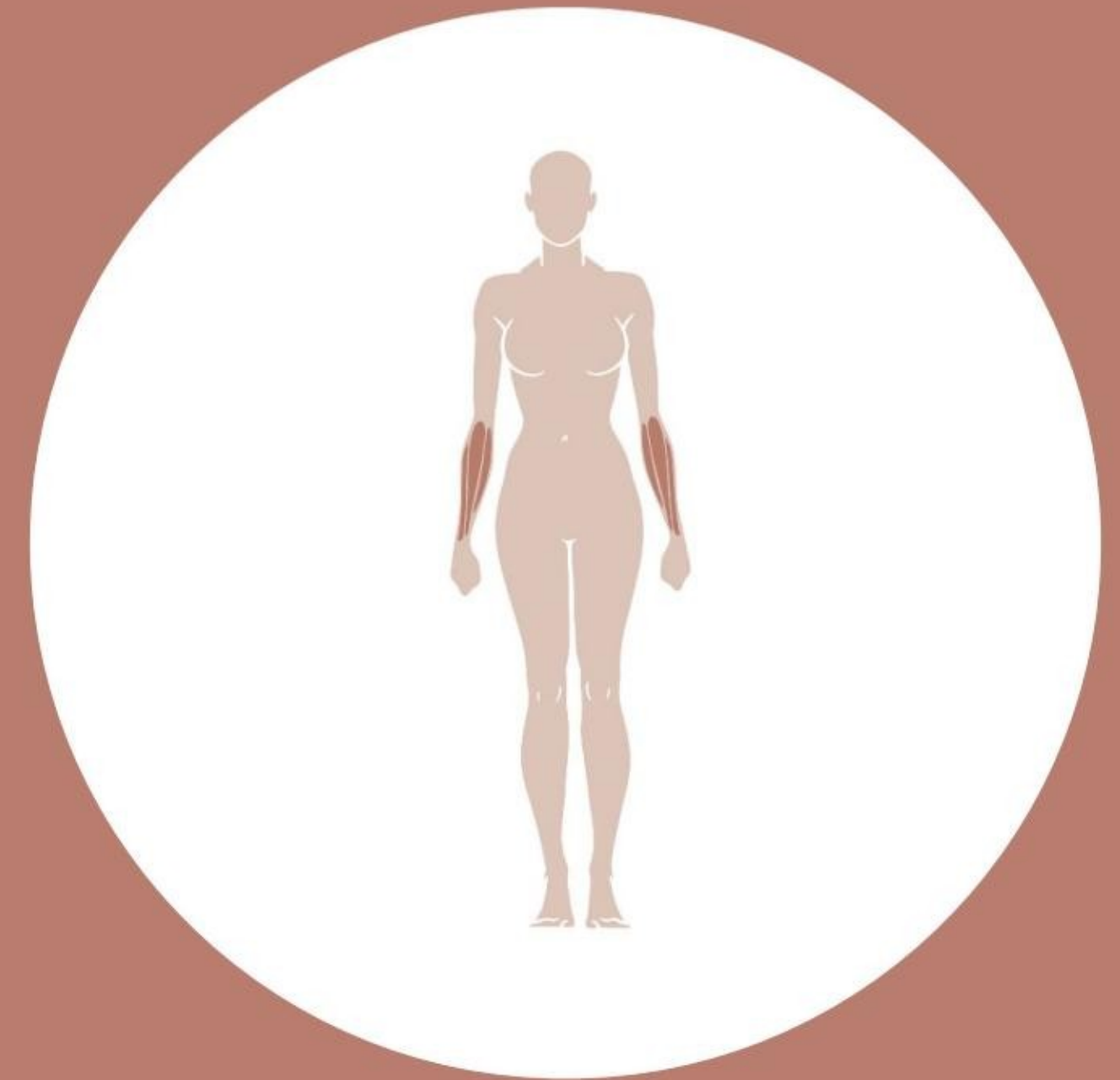
VLUV®



3 série | 8-12 opakování
každá strana

ROTACE ZÁPĚSTÍ

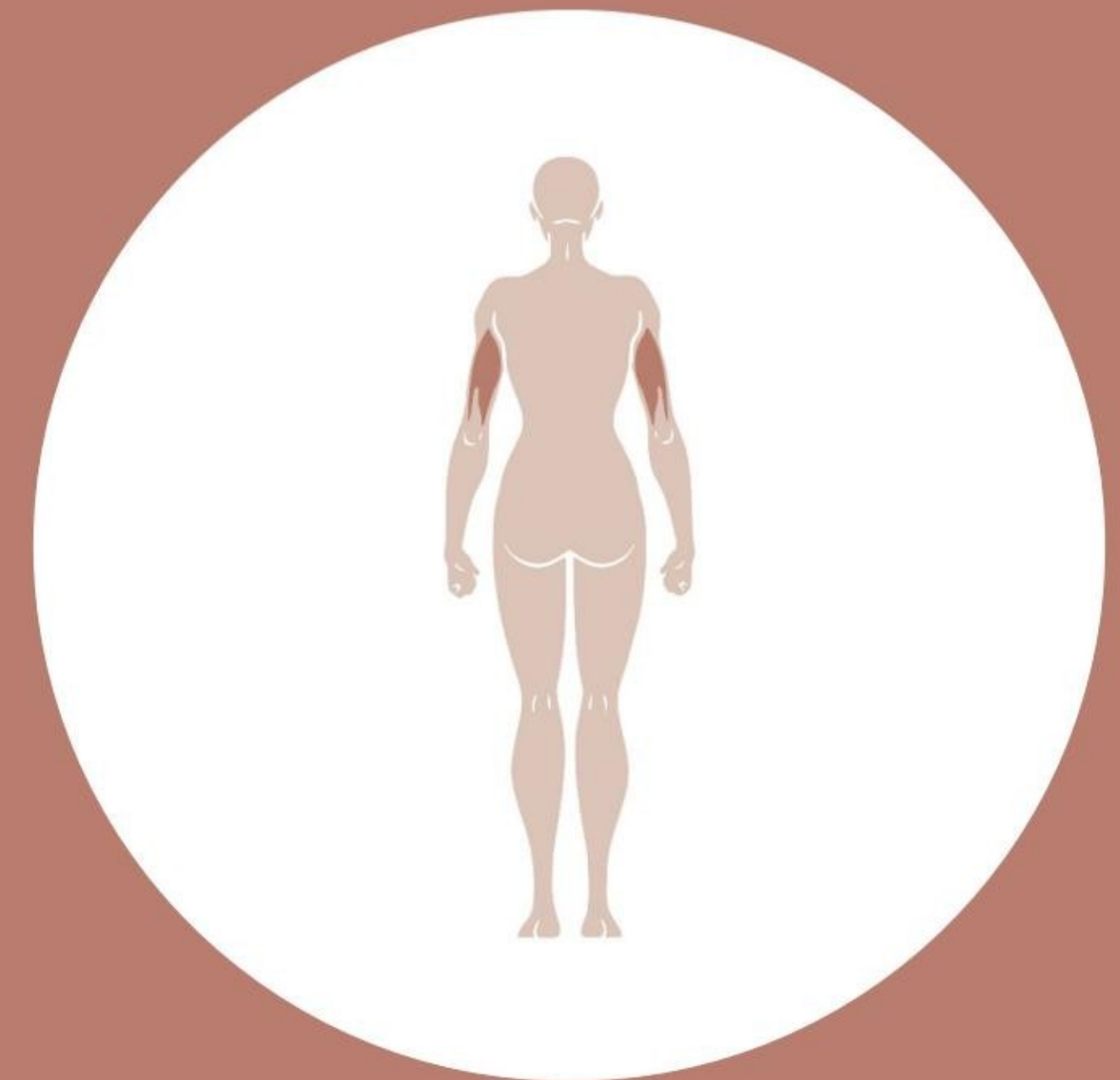
VLUV®



3 série | 8-12 opakování

JEDNORUČNÍ TRICEPSOVÉ ZAPAŽOVÁNÍ

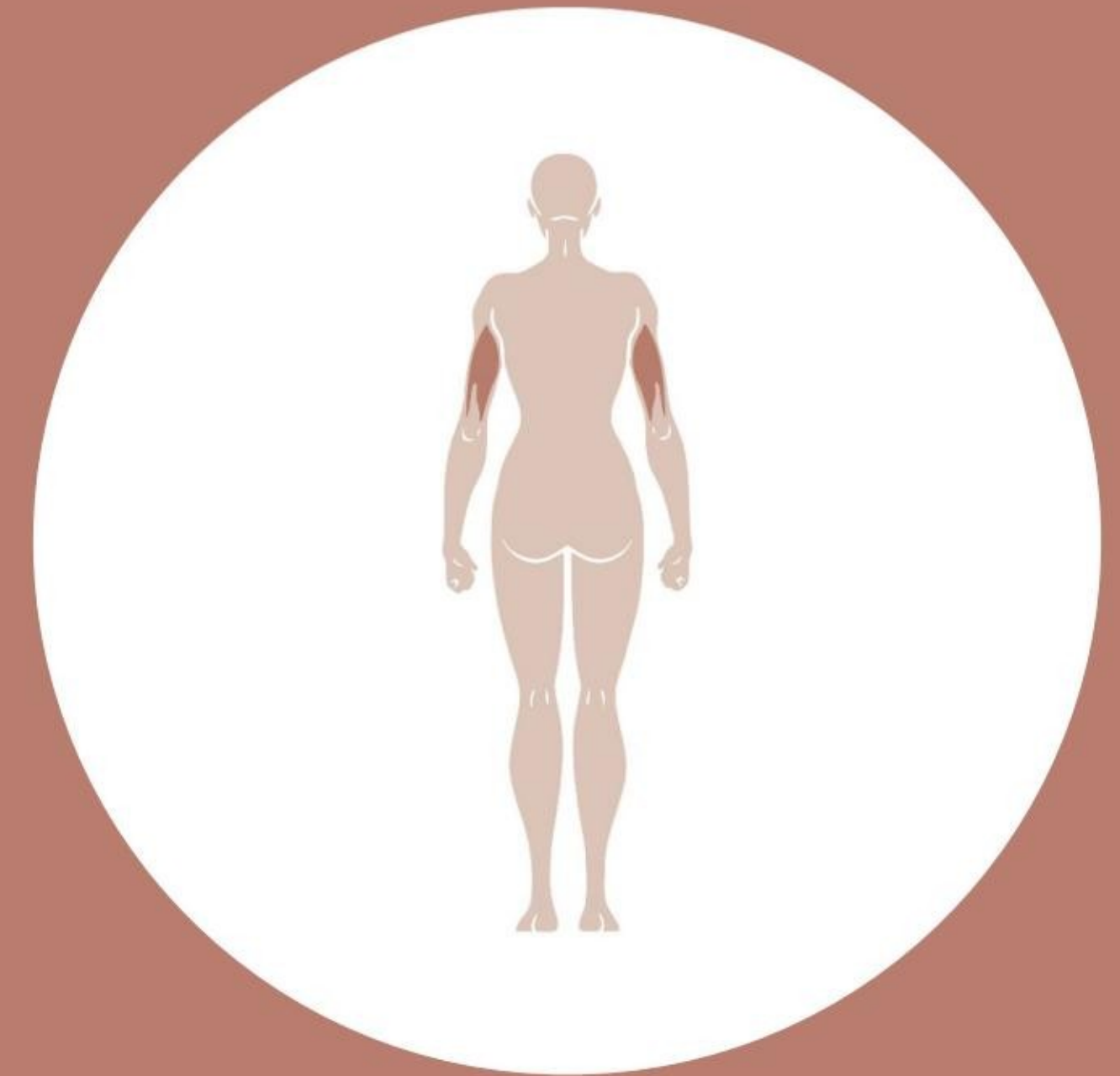
VLUV®



3 série | 8-12 opakování
každá strana

TRICEPSOVÉ EXTENZE

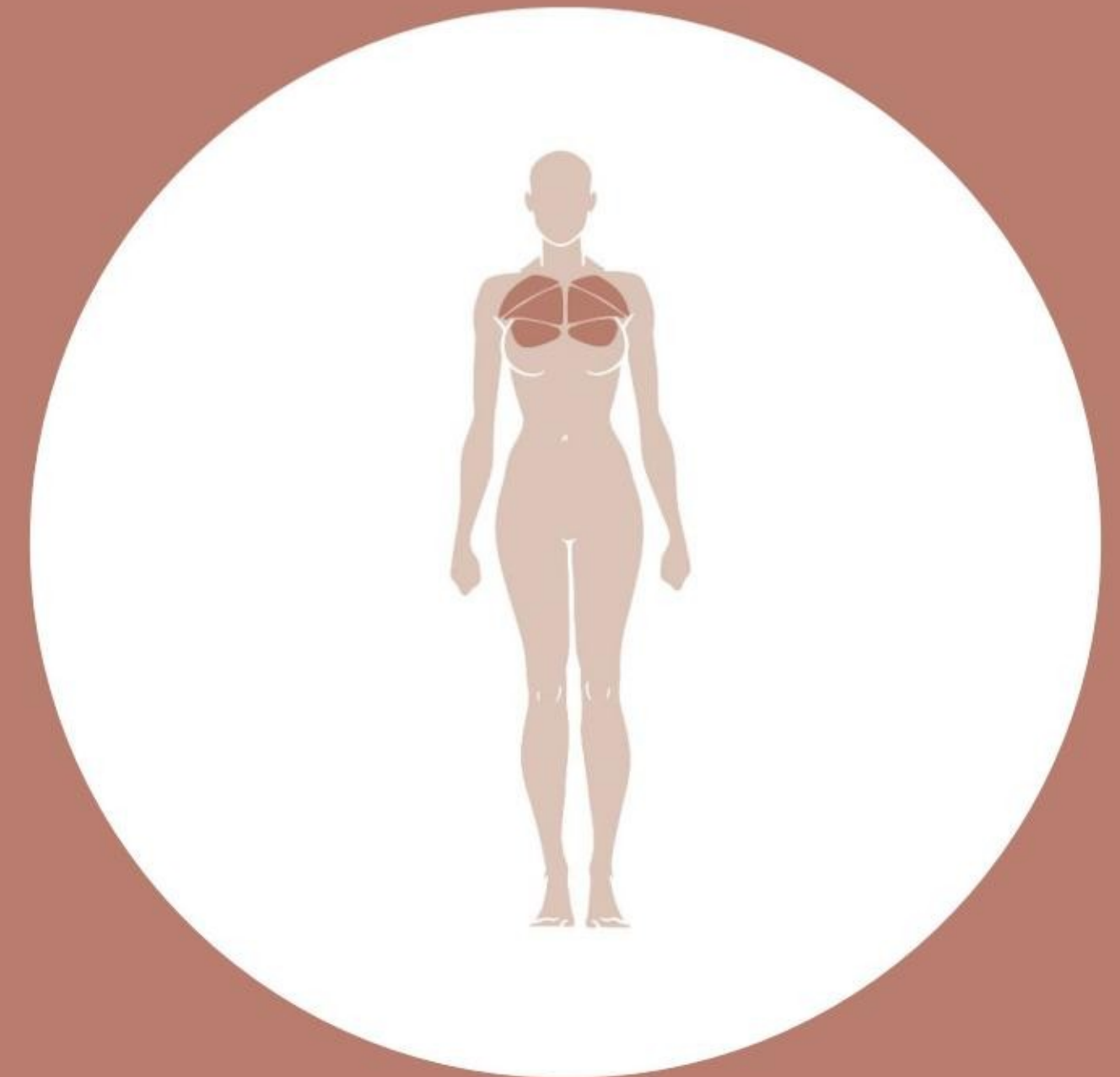
VLUV®



3 série | 8-12 opakování
každá strana

BICEPSONÉ ZDVIHY S LOKTY OD TĚLA

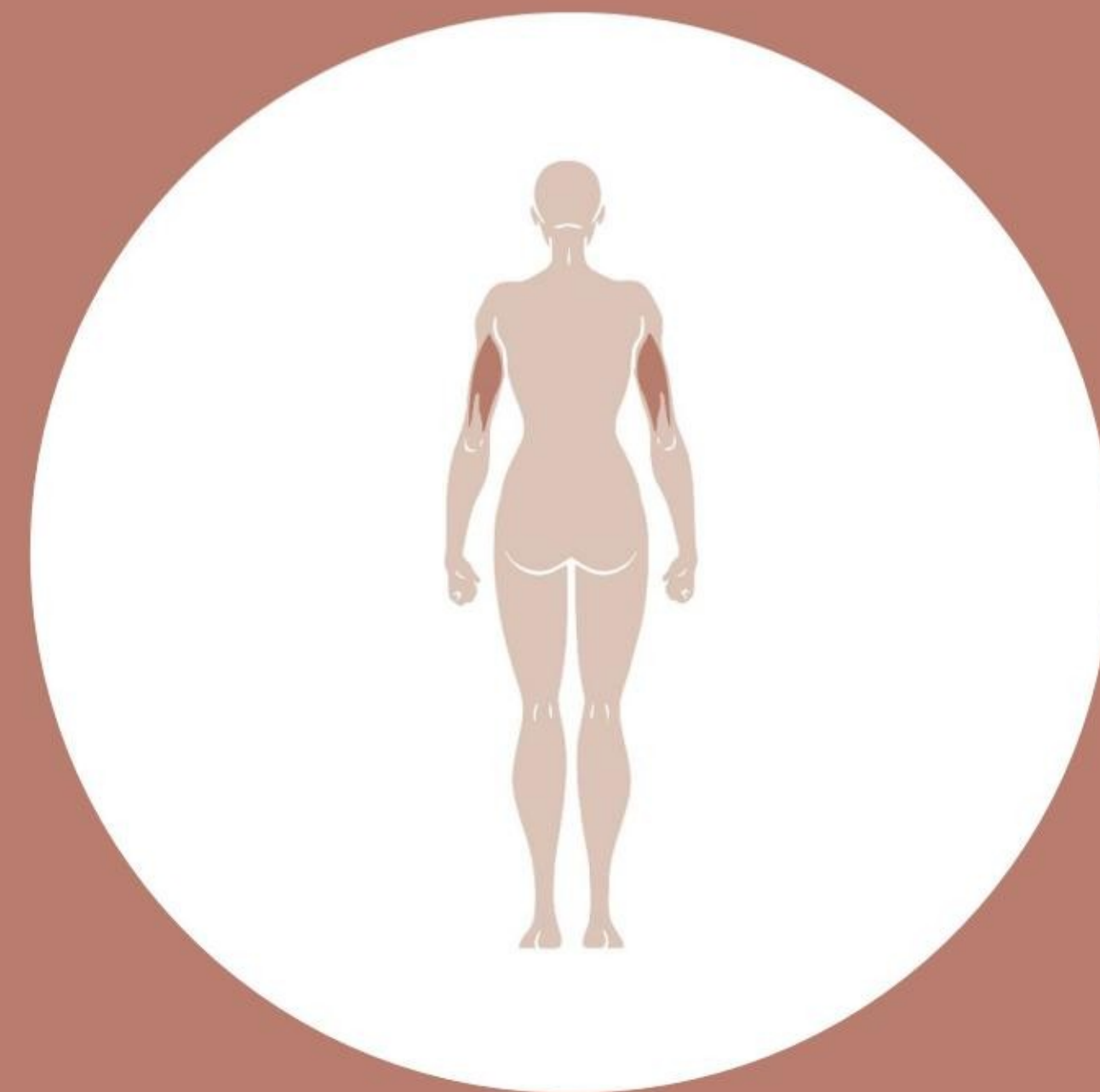
VLUV®



3 série | 8-12 opakování

ZVEDÁNÍ SEPNUTÝCH DLANÍ

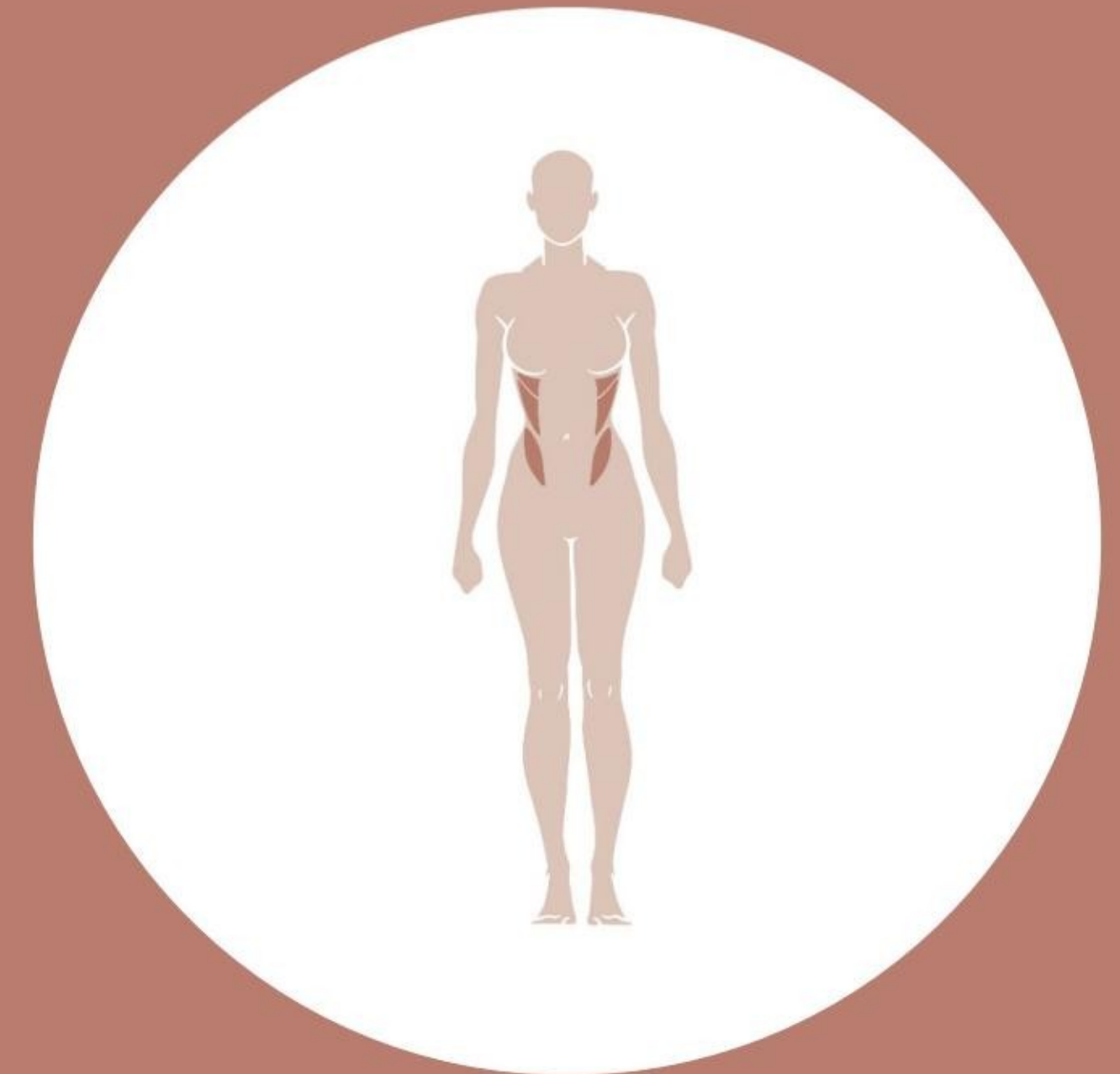
VLUV®



3 série | 8-12 opakování
každá strana

ÚKLONY DO STRAN

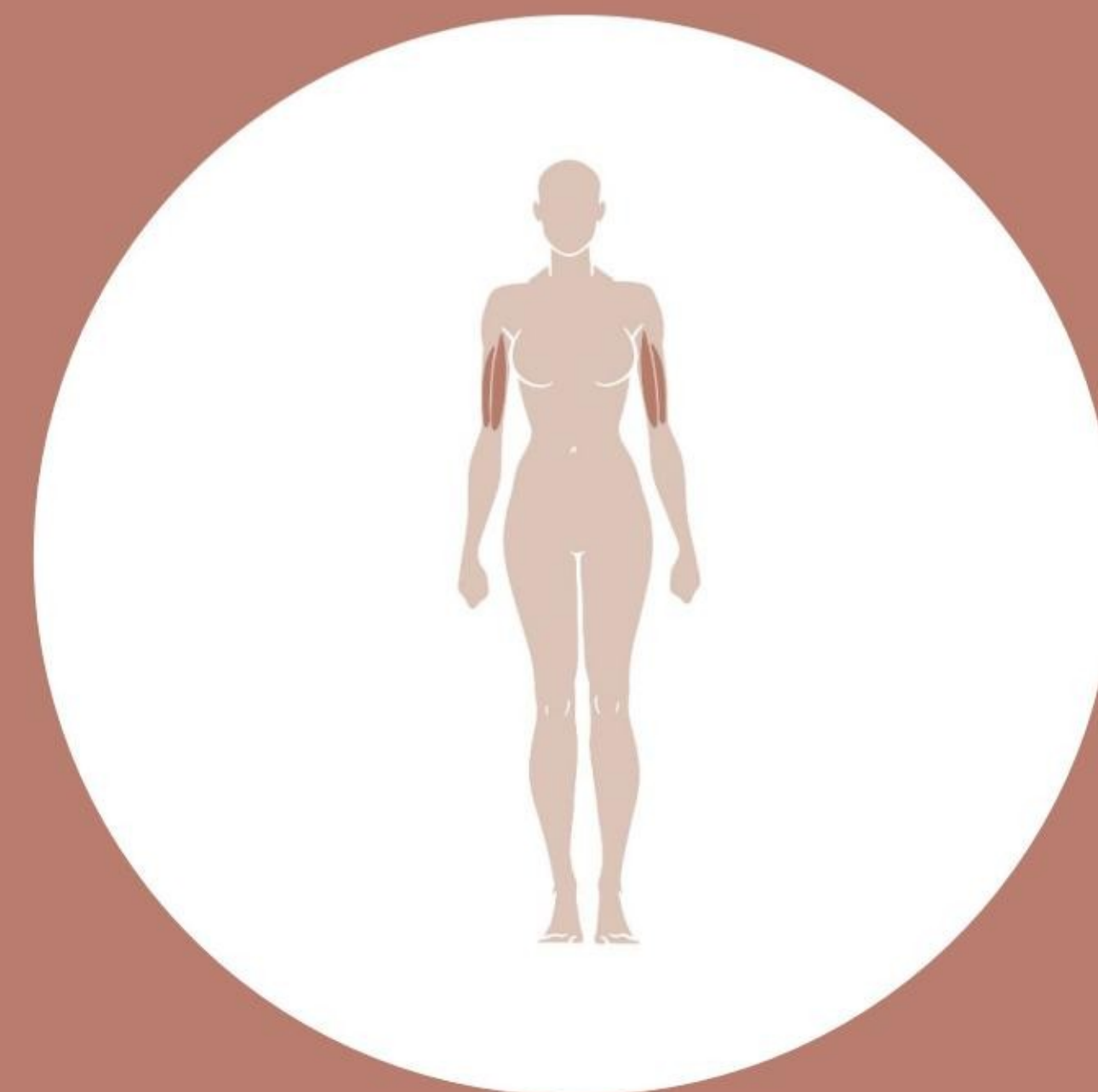
VLUV®



3 série | 8-12 opakování
každá strana

STŘÍDAVÉ DOTYKY RAMEN

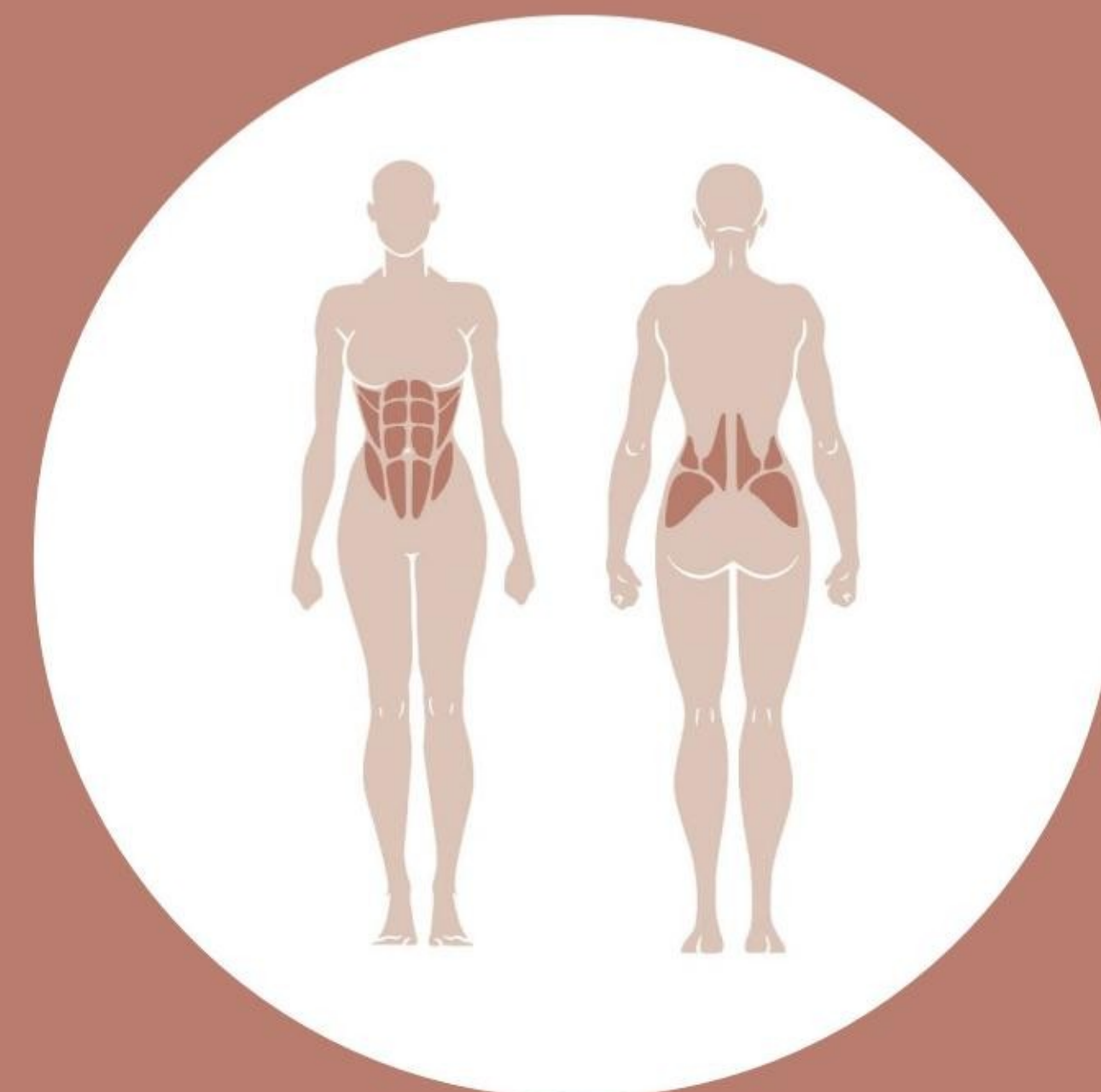
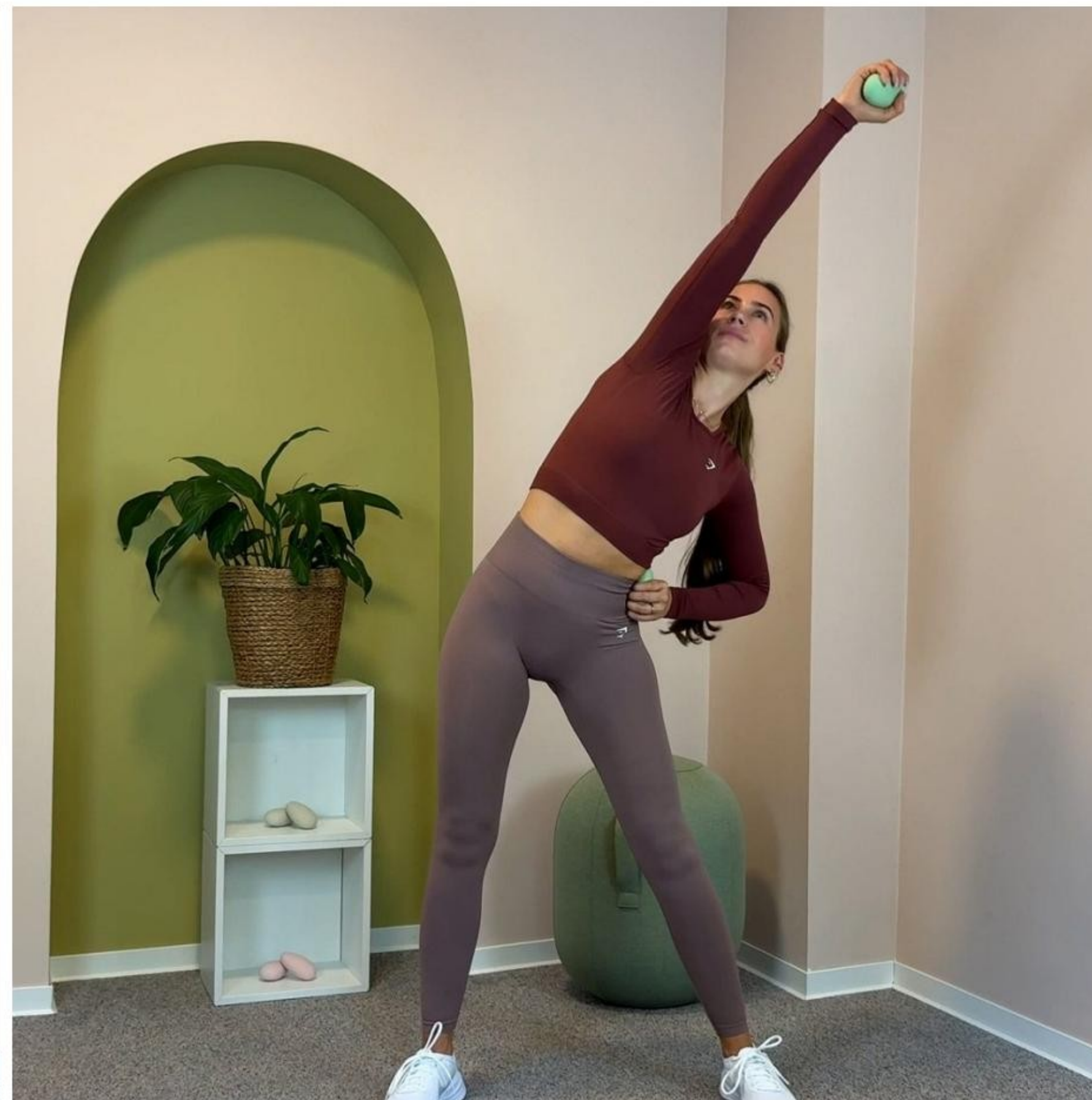
VLUV®



3 série | 8-12 opakování
každá strana

BOČNÍ PROTAŽENÍ

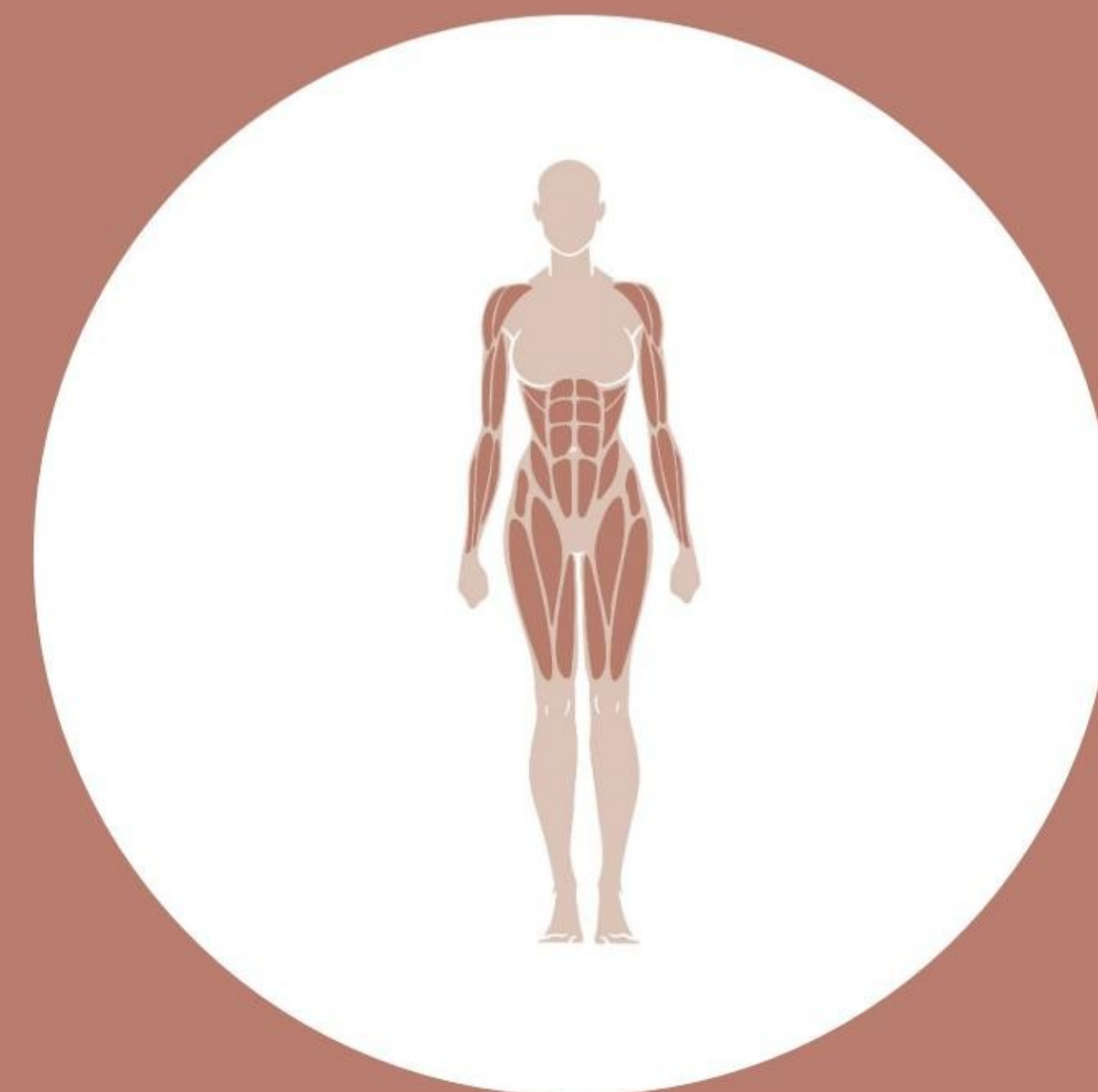
VLUV®



3 série | 8-12 opakování
každá strana

CROSS BODY

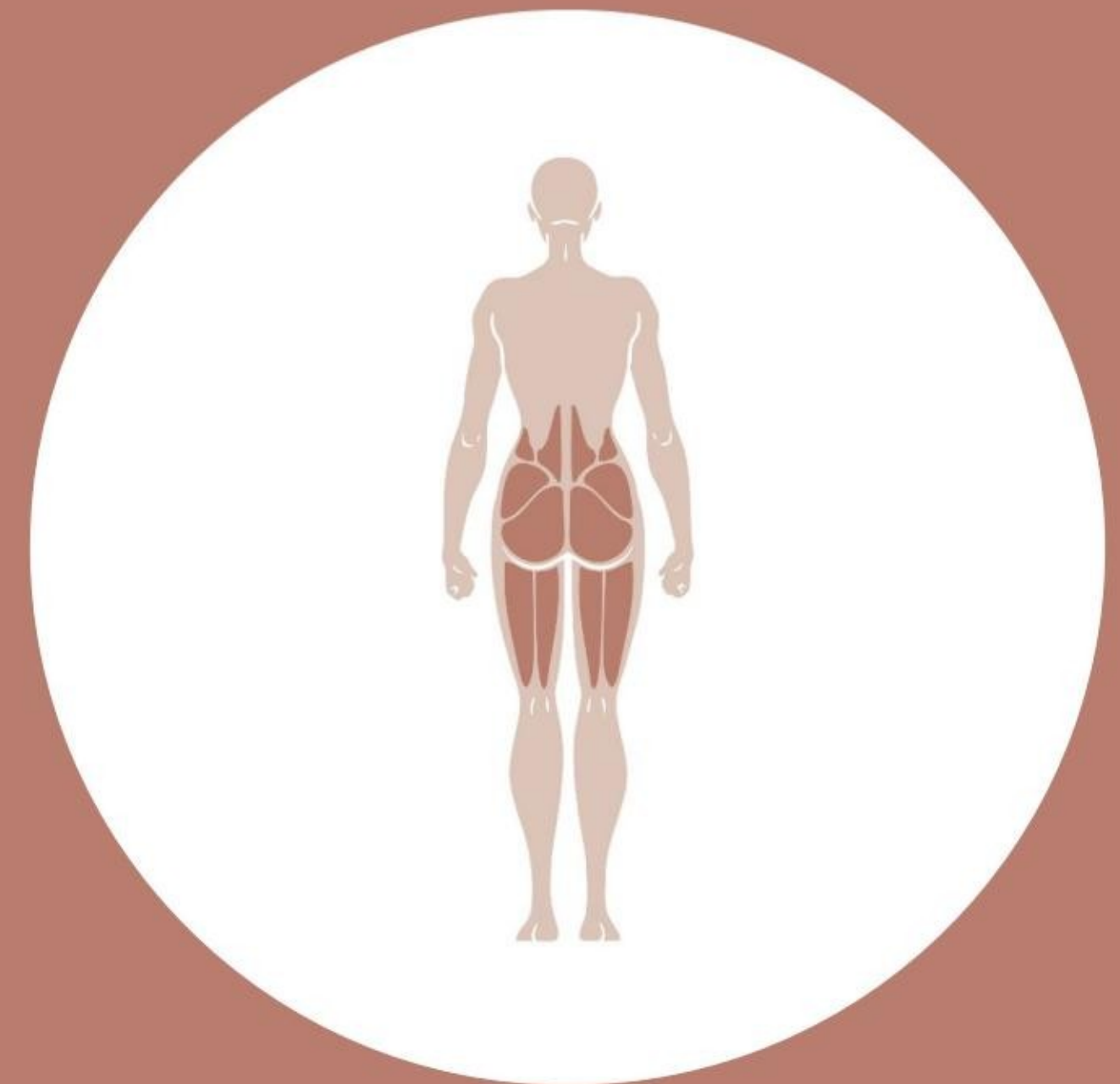
VLUV®



3 série | 8-12 opakování
každá strana

SUMO DŘEP S ROTACÍ TRUPU

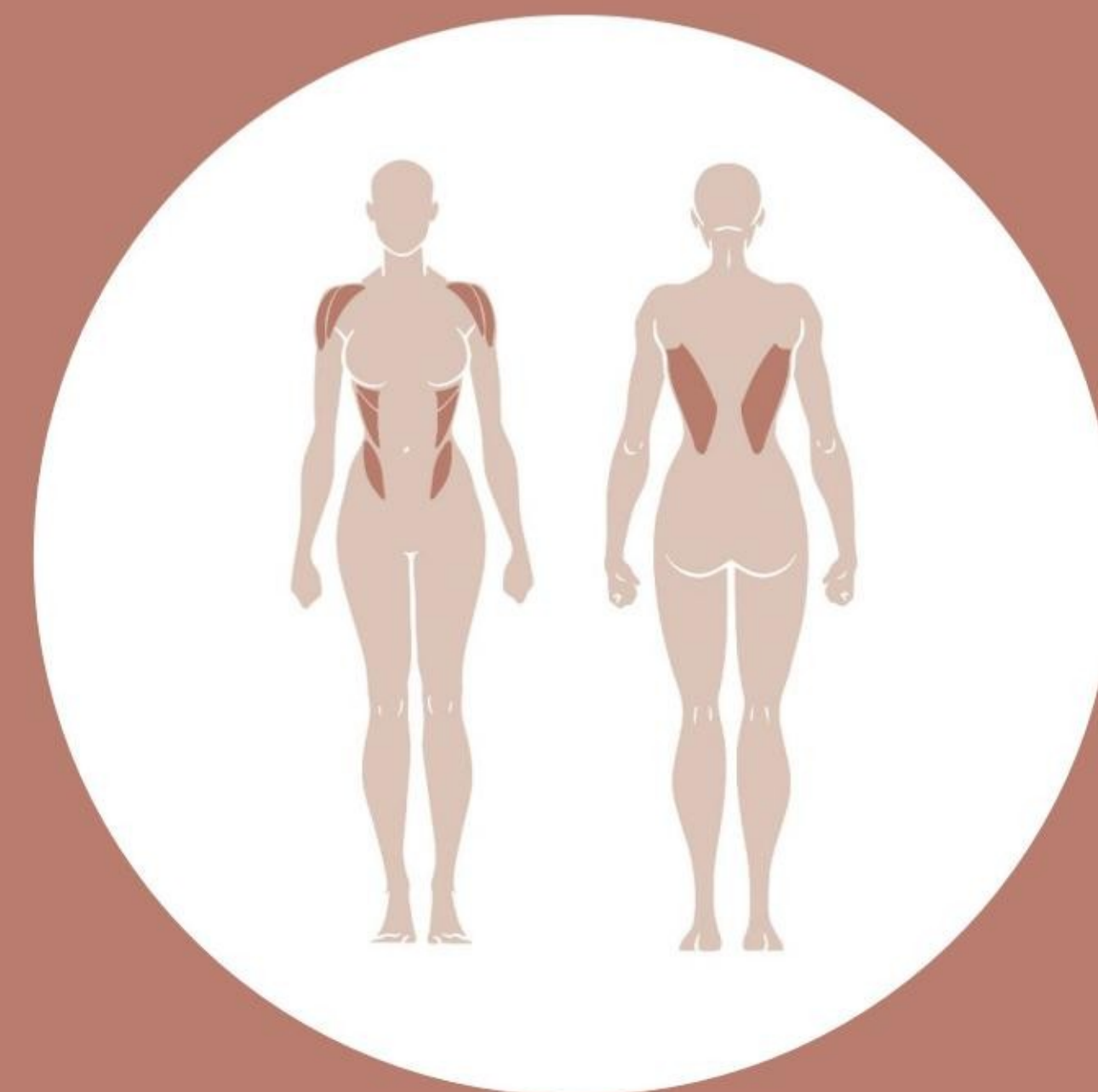
VLUV®



3 série | 8-12 opakování
každá strana

ROTACE DO BOČNÍHO PRKNA

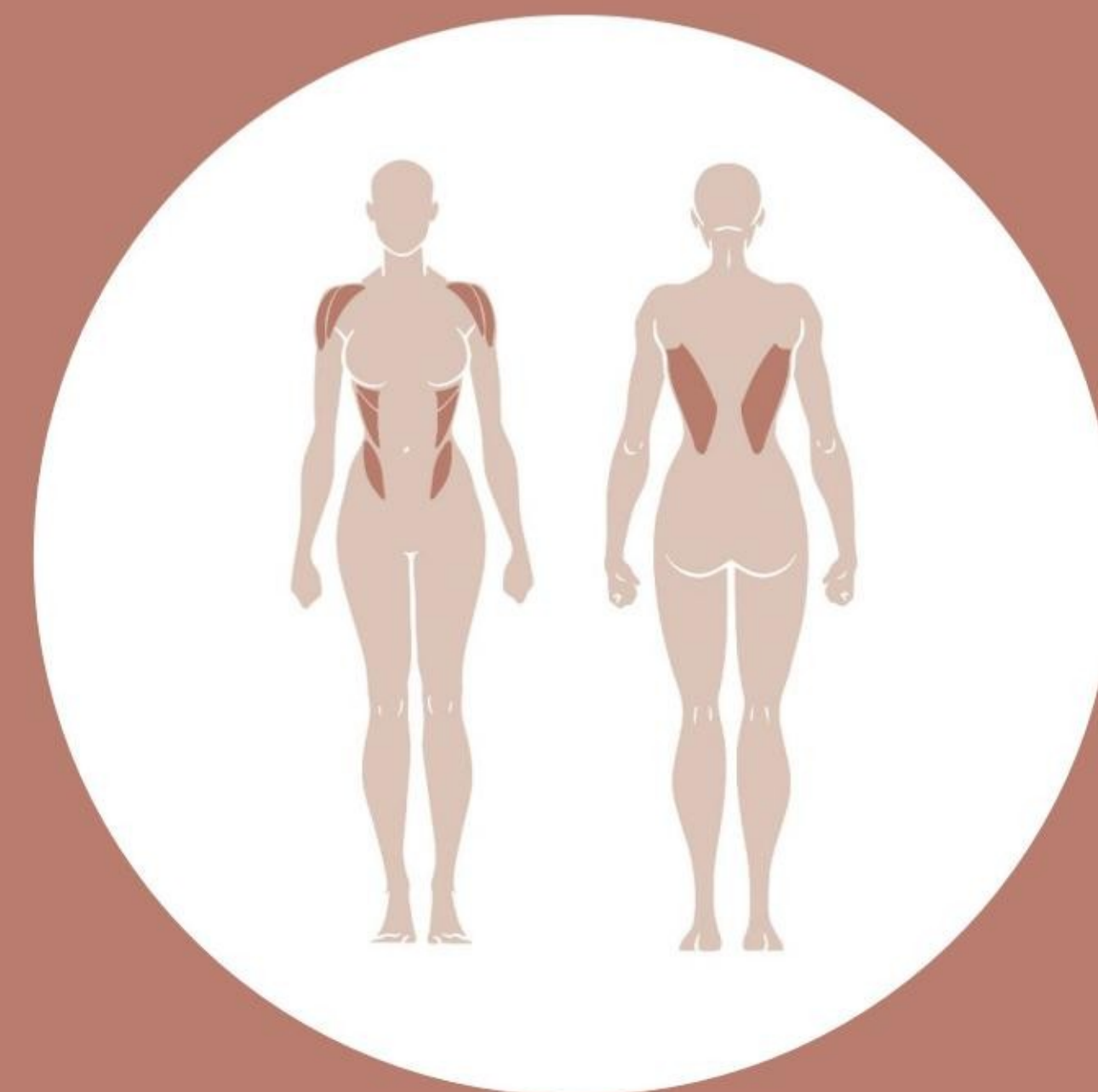
VLUV®



3 série | 8-12 opakování
každá strana

BOČNÍ PRKNO S PROTAŽENÍM PAŽE

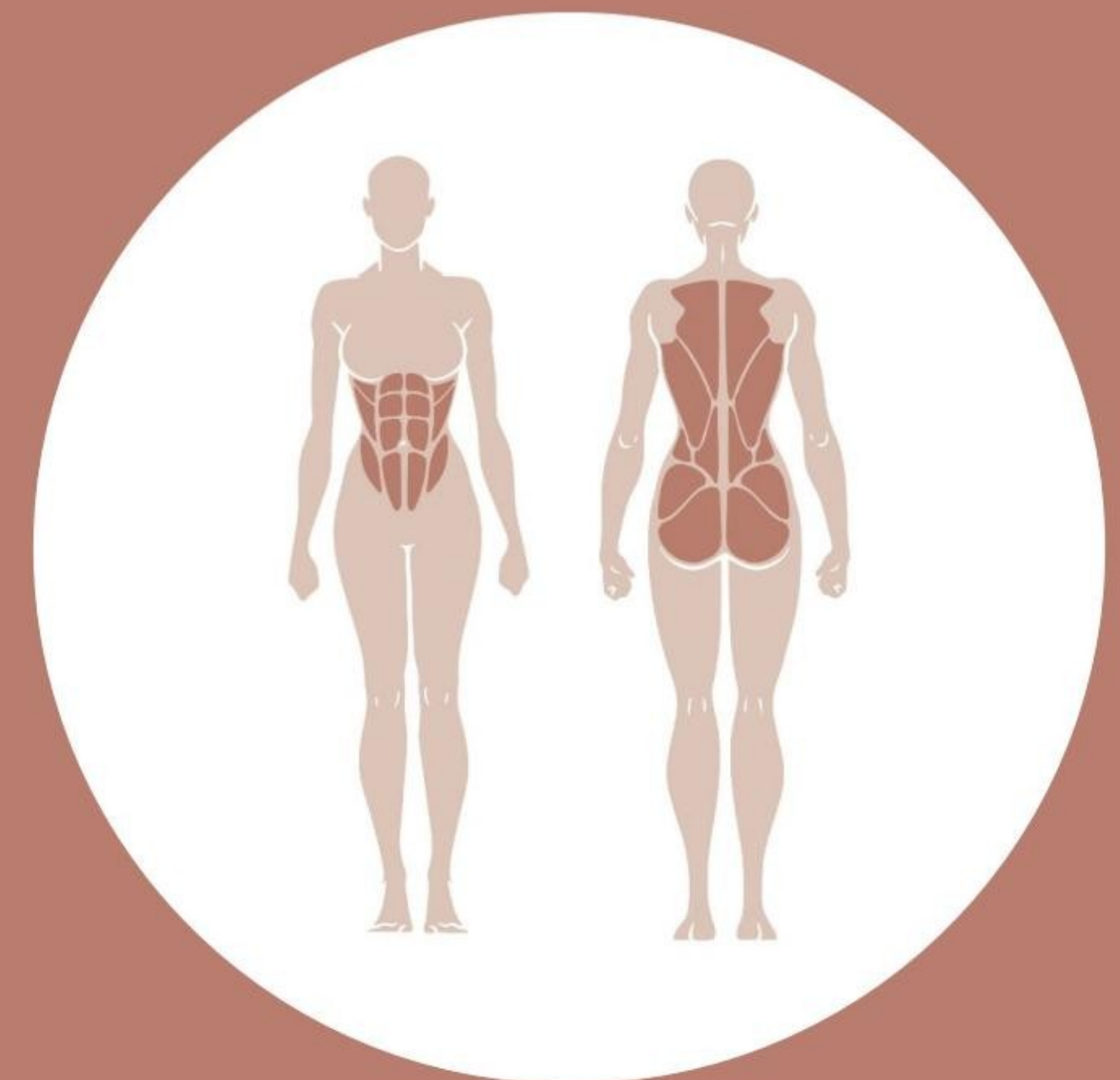
VLUV®



3 série | 8-12 opakování
každá strana

BIRD DOG

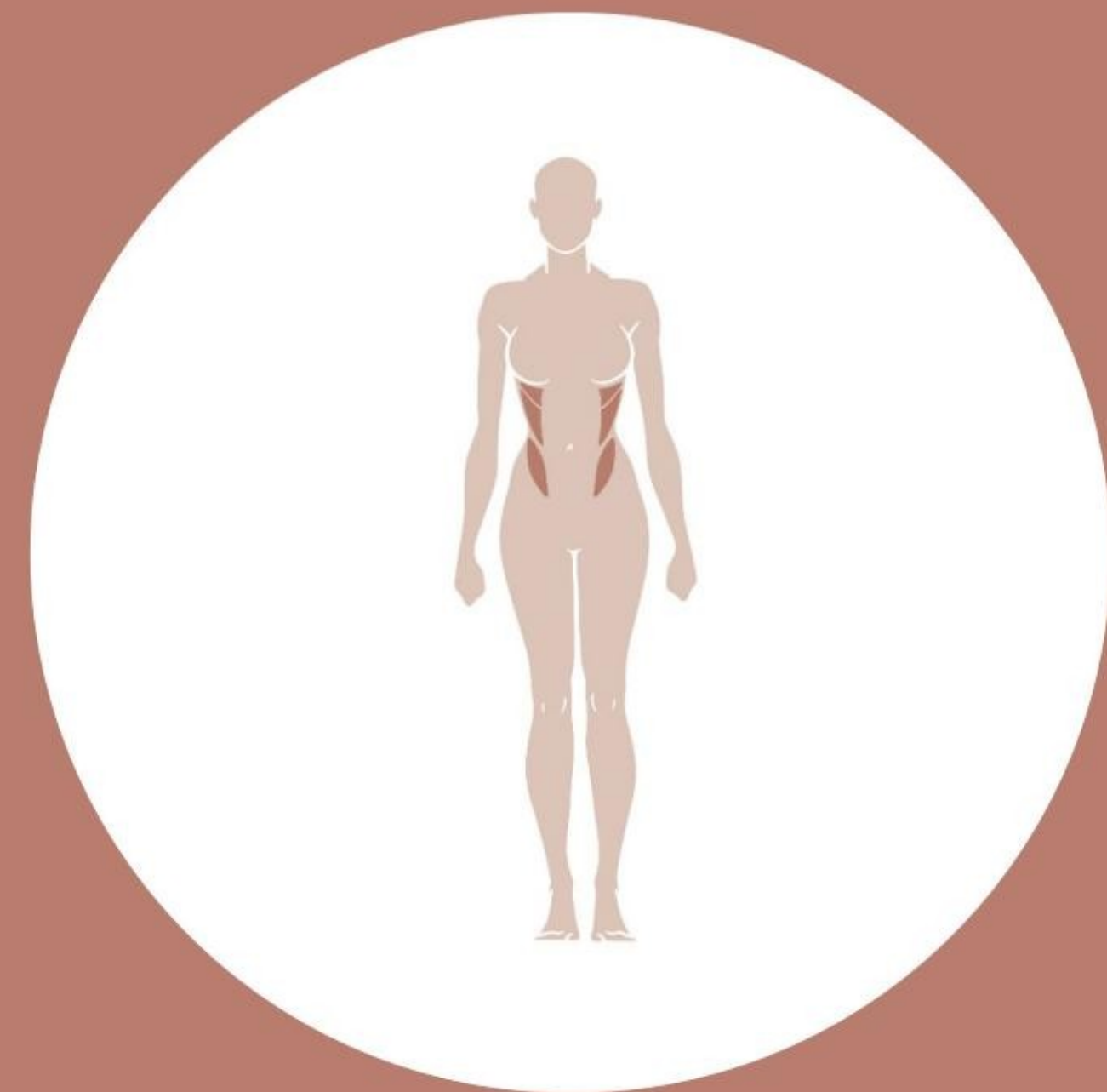
VLUV®



3 série | 8-12 opakování
každá strana

ROTACE TRUPU V SEDU

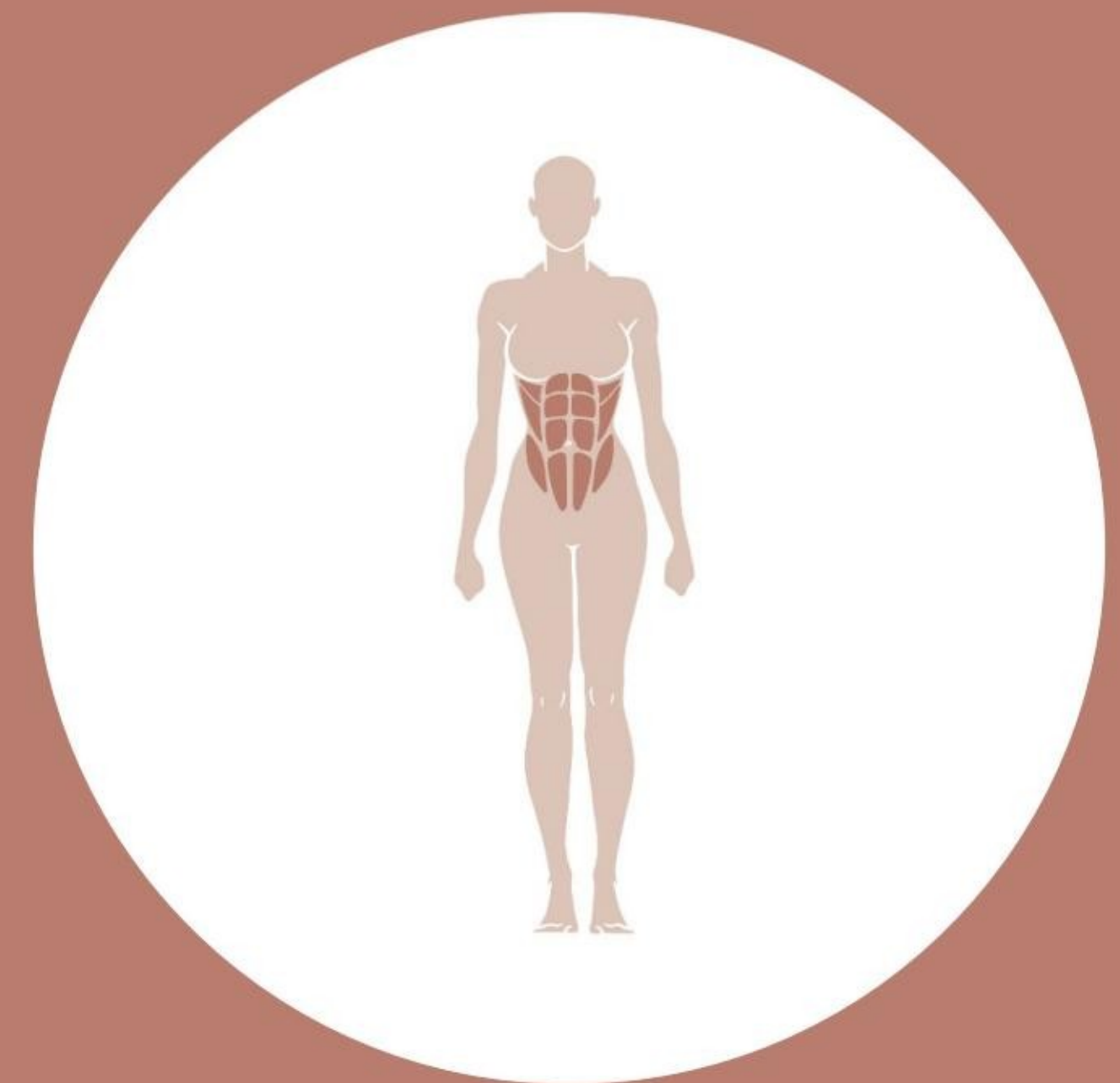
VLUV®



3 série | 8-12 opakování
každá strana

T-PRKNO

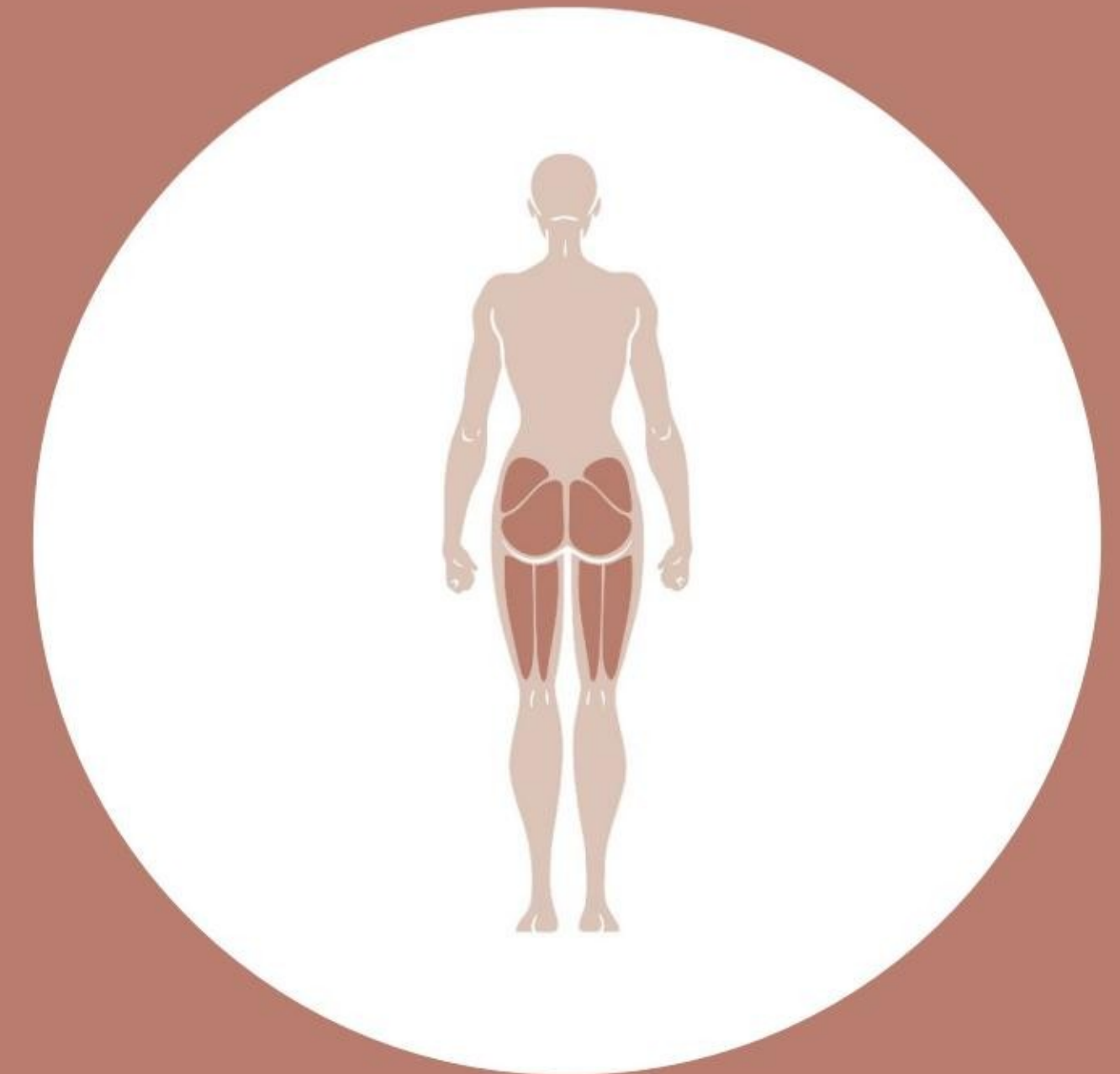
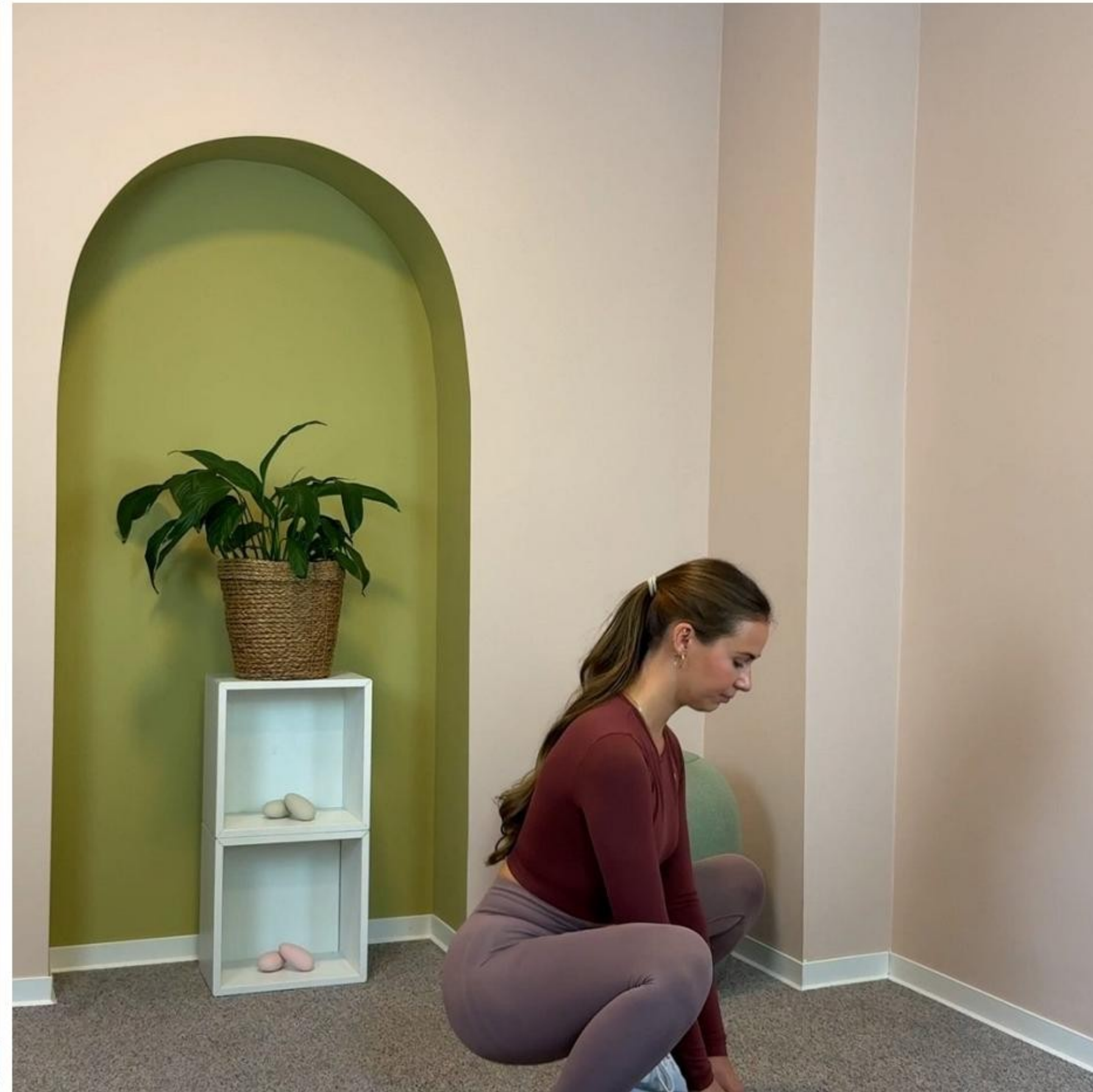
VLUV®



3 série | 8-12 opakování
každá strana

DŘEP

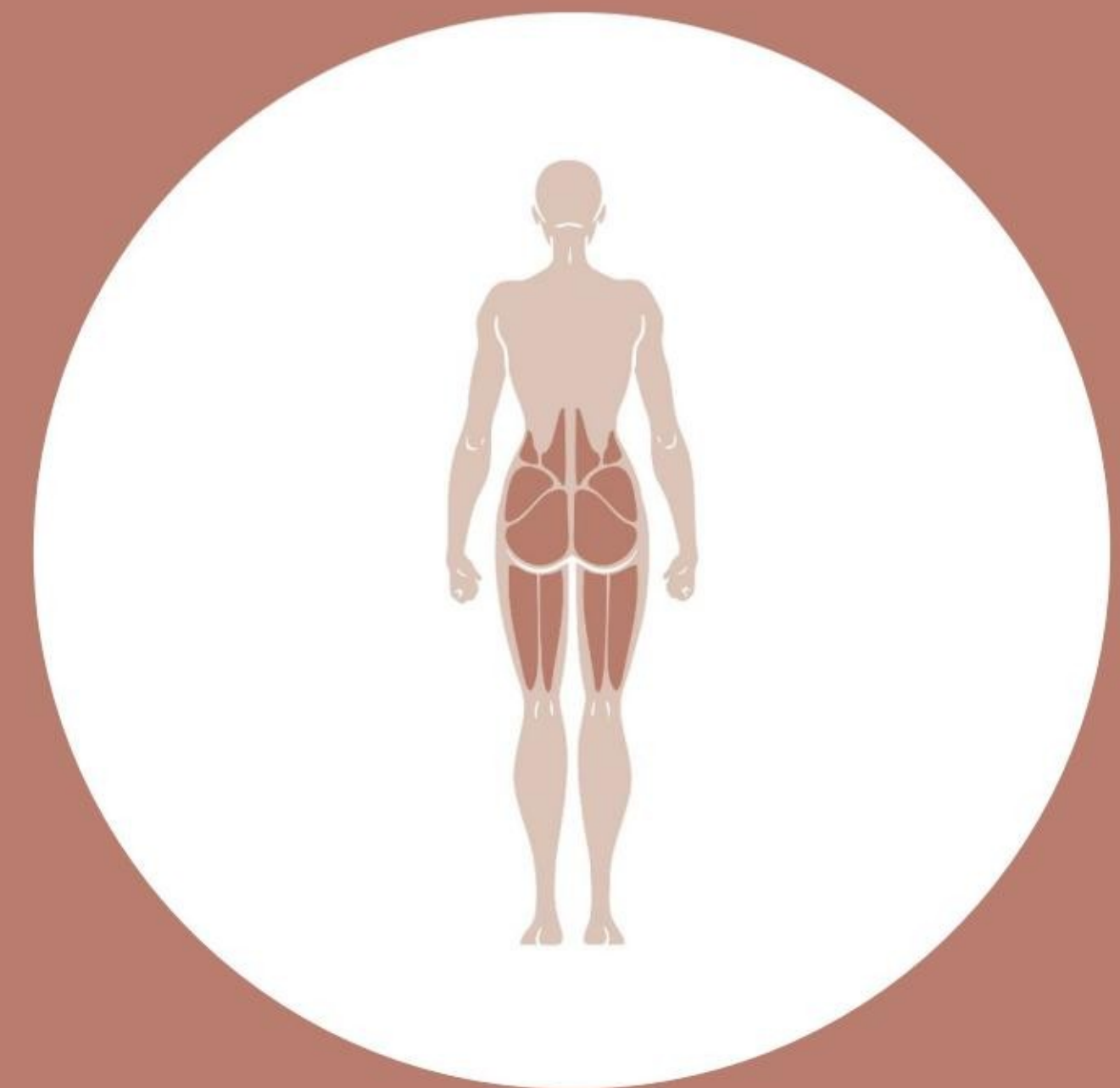
VLUV®



3 série | 8-12 opakování

BOČNÍ VÝPADY

VLUV®



3 série | 8-12 opakování
každá strana