

Přílohová část

Příloha 1: Stručná historie amerického fotbalu

Historie amerického fotbalu začala v 19. století v Anglii, kdy hráč obyčejného fotbalu jménem William Webb Ellis se začal nudit s omezenými možnostmi manipulace s míčem pouze nohama. Rozhodl se tedy zdvihnout míč a běžet s ním, což se líbilo ostatním hráčům a vedlo to ke vzniku nového sportu, který známe jako ragby. Tento nový sport rychle získal popularitu po celém světě a dostal se do Ameriky v polovině 19. století. Zejména se rozšířil mezi univerzitami na severovýchodě, a brzy poté, v roce 1876, se zástupci Harvardovy a Yaleovy univerzity setkali v Massachusetts, aby sjednotili pravidla ragby. I když byla tato pravidla podobná těm v Anglii, existovaly zde určité rozdíly. Univerzity se rozhodly používat míč vejcovitého tvaru a změnily název sportu z ragby na americký fotbal. Na konci tohoto setkání byla založena organizace International Federation of American Football (IFAF), která měla dohlížet na tento nový sport. I když byl americký fotbal původně jen odnoží ragby, waleský hráč Walter Camp později přesvědčil IFAF, aby provedla několik změn v pravidlech, čímž se stvořil sport, který byl již velmi podobný dnešní podobě amerického fotbalu. (Wikipedia: *History of american football*, 2024)

Stručná pravidla amerického fotbalu

Americký fotbal je týmový kontaktní sport, kde na každé straně hracího pole hraje 11 hráčů (Útok – offense vs. obrana – defense), kteří se mohou při přerušení hry libovolně střídat. Hráči mají na sobě výstroj dle stanovených pravidel – chrániče ramen, helma, chrániče kyčlí a kostrče, chrániče stehen a chrániče úst. Hraje se na obdélníkovém hřišti (120 yardů dlouhém a širokém 53,3 yardů) s míčem ve tvaru protáhlého sféroidu 60 min (4x15 minut) s poločasem. Každý tým má tedy minimálně dva 11členné týmy – jeden určený pro útok a druhý určený pro obrannou hru. Na hřišti vždy nastupuje útok jednoho týmu proti obraně druhého. V každém týmu má každý hráč svojí pozici, která je velmi specifická, ať už hraje v obraně nebo v útoku. Mezi hráčské pozice útoku patří quarterback (QB), offense line (OL), runningback (RB), wide receiver (WR) a Tight end (TE) a mezi hráčské pozice obrany patří defense line (DL), linebacker (LB), defense back (DB). Útočící tým, který má v držení míč, má za cíl skórovat a dát touchdown (6 bodů). Celkově má útočící tým 4 pokusy (downy), dostat se přes 10 yardů, aby dostali další 4 pokusy posouvat se

dál a postupně se přibližovat endzóně a skórovat. Možnosti, jak se útočící tým může posouvat po poli, jsou dvě:

- 1. možnost je hra vzduchem (pass), kdy po rozehrání (snap) se míč dostane do rukou quaterbacka, který se snaží najít svého hráče a hodit mu míč.
- 2. možnost je hra po zemi (run), kdy quarterback po snapu předává míč svému hráči, který se s ním snaží uběhnout, co nejdále a získat yardy.

Útočící tým má vždy předem naplánovanou hru – tudíž každý hráč ví, co má dělat před každým rozehráním (snapem).

Na druhou stranu obranný tým se snaží útok zastavit. Hráči obrany zastavují hráče útoku skládkou (tackle) - složení hráče na zem. Skládají se pouze hráči s míčem a skládka musí být až na zem a dle daných pravidel. Snaha obrany je nedovolit útočícímu týmu dostat se přes 10 yardů během 4 pokusů a skórovat touchdown, aby se role útoku a obrany mohla obrátit.

Obrana může pro svoje mužstvo získat míč při kterémkoliv pokusu útoku v následujících případech (turnover):

- Fumble – jde o vypadnutí míče hráči, jenž ho má v držení (např. při předávce mezi hráči útoku nebo vypadnutí při srážce hráče s míčem a obráncem). Pokud dojde k fumble, jedná se o volný míč a tým, který ho získá, má právo okamžitě útočit, hráč s míčem může běžet co nejdál do soupeřova pole (třeba i dosáhnout touchdown), popřípadě ho zalehnout a tím si vydobýt právo útoku na místě, kde byl míč získán (fumble recovery).
- Interception – jedná se o zachycení míče hráčem obrany při pasu, tedy při přihrávce útoku směrem vpřed. Musí ale jít o zachycení přímo ze vzduchu, pokud míč obránci vypadne, jedná se o incomplete pass a útok může pokračovat dalším pokusem. Pokud ak obránce míč zachytí a udrží, je situace jako při fumble, jeho tým získává okamžitě právo útoku.

Skórování

- Touchdown (6 bodů) je akce, při které se hráč útoku dostane s míčem do endzóny soupeře nebo v endzóně přijme přihrávku vzduchem od svého quaterbacka. Po

touchdownu má tým možnost dalšího bodování. Rozehrává se z 2yardové čáry a mužstvo může bodovat dvěma způsoby:

- Conversion (2 body) - tým má jeden pokus (down) na rozehrání normální akce a skórování touchdownu;
- Extra point (1 bod) - kop ze země do brány (branka má tvar písmene “H”)
- Field goal (3 body) - kop ze země do brankové konstrukce, provedený odkudkoli ze hřiště.
- Safety (2 body) - tímto způsobem může skórovat obrana. Jde o složení útočícího hráče s míčem v jeho vlastní endzóně.

(Wikipedia. *American football rules*, 2024)

Roční periodizace NCAA, NFL a v ČR

Univerzitní fotbal v USA

Typický tréninkový rok v univerzitním fotbale, který spadá pod federaci NCAA (National Collegiate Athletic Association), se skládá ze 4 hlavních fází:

- Offseason (mimosezónní příprava) začínající během druhého týdne v lednu a končící ve třetím týdnu v březnu.
- Spring football (jarní příprava) začínající hned po offseason (někdy i během offseason) a končící přibližně v posledním týdnu dubna. V tomto období mají týmy mají povoleno provádět organizované venkovní tréninky. Jarní kemp je obdobím, kdy trenéři mohou více pracovat s hráči na technice a taktice.
- Summer training (letní příprava) – začínající druhý týden v květnu a končící přibližně v posledním týdnu července. Hráči v tomto období často zůstávají na kampusu nebo se vracejí brzy na letní semestr, aby pokračovali v přípravě. Letní programy zahrnují intenzivní kondiční a silové tréninky a jsou klíčovým obdobím pro fyzickou přípravu před sezónou.
- Season (sezóna) začínající během prvního srpnového týdne a končící koncem prosince

(NCAA: *When does the 2024 college football season start*, 2024)

NFL – nejvyšší profesionální liga v USA

Sezóna v NFL trvá 17–18 týdnů od 1. zápasu, který se koná na začátku září. Mimosezónní příprava v NFL začíná oficiálně na začátku dubna a pokračuje přes několik fází až do začátku tréninkového kempu na konci července. Během těchto fází hráči postupně navyšují intenzitu tréninků a připravují se na nadcházející sezónu, přičemž dodržují pravidla a nařízení

stanovená kolektivní smlouvou mezi NFL a hráčskou asociací NFLPA. (Igbowke, 2023)^[Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.]

Americký fotbal v České republice

V Česku se americký fotbal hraje na amatérské úrovni pod asociací ČAAF (Česká asociace amerického fotbalu). Harmonogram nejvyšší Paddock ligy je následující:

- Předsezónní příprava: leden – březen
- Začátek sezóny: první víkend v dubnu
- Základní část: duben – polovina června
- Play-off: konec června – začátek července
- Czech Bowl: polovina července
- Mimosezónní období: srpen–prosinec

(ČAAF: *Česká asociace amerického fotbalu*)

Příloha 2: Tabulka A

Obecná struktura periodizace v blocích (Lorenz a Morrison, 2015)

Weeks 1-2: Accumulation Phase. High volume, build work capacity

<u>Week 1</u>	<i>Sets/ reps</i>	<i>Intensity</i>
Push Press	3×10	50% 1RM
Back/Front Squats	3×12	50% 1RM
Leg Press/Hack Squat	3×12	50% 1RM
Step Ups	2×12	
Lunges	2×8 ea	

<u>Week 2</u>		
Push Press	3×8	60% 1RM
Back/Front Squats	3×10	60% 1RM
Leg Press/Hack Squat	3×10	60% 1RM
Trap Bar Deadlift	3×8	60% 1RM

Week 3-4: Transmutation Phase. Increased loading

<u>Week 3</u>	<i>Sets/ reps</i>	<i>Intensity</i>
Hang Clean/Hang Snatch	3×4	75% 1RM
Back/Front Squat	3×6	80% 1RM
Deadlift/Trap Bar Deadlift	3×6	80% 1RM

<u>Week 4</u>		
Hang Clean	4×3	85% 1RM
Back/Front Squats	4×6	75% 1RM with accommodating resistance

Week 5: Realization Phase. Peak power. Intensity can be based on sport demands

Hang Clean	4×2	90% 1RM
Squats (Front or Back)	4×5	90% 1RM – complete as fast as possible

Alternative Lifts:
Deadlifts, Hang Snatch

Week 6: Restoration Phase. Reduced loading to follow high intensity work

Choose several exercises < 50% 1RM. Emphasize total body workouts with light loads and high repetitions.

After this 6-week block, the athlete repeats each phase.

Legenda: 1RM = one repetition maximum

Příloha 3: Tabulka B

Tréninkový program pro každou trénovanou skupinu (Hoffman a kol., 2009)

No periodization				Linear periodization				Nonlinear periodization			
Phase I (4 wk)											
Monday/Thursday		Tuesday/Friday		Monday/Thursday		Tuesday/Friday		Monday/Thursday		Tuesday/Friday	
Exercise	Sets/reps	Exercise	Sets/reps	Exercise	Sets/reps	Exercise	Sets/reps	Exercise	Sets/reps	Exercise	Sets/reps
Bench press	4 × 6–8	Squat	4 × 6–8	Bench press	4 × 9–12	Squat	4 × 9–12	Bench press	4 3–5 9–12	Squat	4 9–12 3–5
Incline bench press	3 × 6–8	Dead lift	4 × 6–8	Incline bench press	3 × 9–12	Dead lift	4 × 9–12	Incline bench press	3 3–5 9–12	Dead lift	4 9–12 3–5
Incline fly's	3 × 6–8	Leg curls	3 × 6–8	Incline fly's	3 × 9–12	Leg curls	3 × 9–12	Incline fly's	3 3–5 9–12	Leg curls	3 9–12 3–5
High pulls	4 × 3–4	Standing calf raises	3 × 6–8	High pulls	4 × 5–6	Standing calf raises	3 × 9–12	High pulls	4 1–2 5–6	Standing calf raises	3 9–12 3–5
Seated shoulder press	4 × 6–8	Lat pull-down	4 × 6–8	Seated shoulder Press	4 × 9–12	Lat pull-down	4 × 9–12	Seated shoulder press	4 3–5 9–12	Lat pull-down	4 9–12 3–5
Power DB shrugs	3 × 6–8	Seated row	4 × 6–8	Power DB shrugs	3 × 9–12	Seated row	4 × 9–12	Power DB shrugs	3 3–5 9–12	Seated row	4 9–12 3–5
Lateral raises	3 × 6–8	Biceps curl	3 × 6–8	Lateral raises	3 × 9–12	Biceps curl	3 × 9–12	Lateral raises	3 3–5 9–12	Biceps curl	3 9–12 3–5
Triceps push-down	3 × 6–8	Hammer curl	3 × 6–8	Triceps push-down	3 × 9–12	Hammer curl	3 × 9–12	Triceps push-down	3 3–5 9–12	Hammer curl	3 9–12 3–5
Triceps DB extensions	3 × 6–8			Triceps DB extensions	3 × 9–12			Triceps DB extensions	3 3–5 9–12		
Phase II (6 wk)											
Exercise	Sets/reps	Exercise	Sets/reps	Exercise	Sets/reps	Exercise	Sets/reps	Exercise	Sets/reps	Exercise	Sets/reps
Power clean	4 × 3–4	Squat	4 × 6–8	Power clean	4 × 3–4	Squat	4 × 6–8	Power clean	4 1–2 5–6	Squat	4 9–12 3–5
Bench press	4 × 6–8	Dead lift/SL dead lift	4 × 6–8	Bench press	4 × 6–8	Dead lift/SL dead lift	4 × 6–8	Bench press	4 3–5 9–12	Dead lift/SL dead lift	4 9–12 3–5
Incline bench press/DB	3 × 6–8	Leg curls	3 × 6–8	Incline bench press/DB	3 × 6–8	Leg curls	3 × 6–8	Incline bench press/DB	3 3–5 9–12	Leg curls	3 9–12 3–5
Incline fly's	3 × 6–8	Standing calf raises	3 × 6–8	Incline fly's	3 × 6–8	Standing calf raises	3 × 6–8	Incline fly's	3 3–5 9–12	Standing calf raises	3 9–12 3–5
Push press/DB	4 × 3–4	Lat pull-down	4 × 6–8	Push press/DB	4 × 3–4	Lat pull-down	4 × 6–8	Push press/DB	4 1–2 5–6	Lat pull-down	4 9–12 3–5
High pulls (snatch grip)	3 × 3–4	Seated row	4 × 6–8	High pulls (snatch grip)	3 × 3–4	Seated row	4 × 6–8	High pulls (snatch grip)	3 1–2 5–6	Seated row	4 9–12 3–5
Front raise DB	3 × 6–8	Biceps curl	3 × 6–8	Front raise DB	3 × 6–8	Biceps curl	3 × 6–8	Front raise DB	3 3–5 9–12	Biceps curl	3 9–12 3–5
Triceps push-down	3 × 6–8	Hammer curl	3 × 6–8	Triceps push-down	3 × 6–8	Hammer curl	3 × 6–8	Triceps push-down	3 3–5 9–12	Hammer curl	3 9–12 3–5
Triceps DB extensions	3 × 6–8			Triceps DB extensions	3 × 6–8			Triceps DB extensions	3 3–5		
Phase III (4 wk)											
Exercise	Sets/reps	Exercise	Sets/reps	Exercise	Sets/reps	Exercise	Sets/reps	Exercise	Sets/reps	Exercise	Sets/reps
Power clean/hang clean	5 × 3–4	Squat	5 × 6–8	Power clean/hang clean	5 × 1–2	Squat	5 × 3–5	Power clean/hang clean	5 1–2 5–6	Squat	5 9–12 3–5
Bench press	5 × 6–8	Power/hang snatch	4 × 4–6	Bench press	5 × 3–5	Power Snatch/hang snatch	4 × 1–2	Bench press	5 3–5 9–12	Power snatch/hang snatch	4 5–6 1–2
Incline bench press/DB	4 × 6–8	Dead lift/SL dead lift	4 × 6–8	Incline bench press/DB	4 × 3–5	Dead lift/SL dead lift	4 × 3–5	Incline bench press/DB	3 3–5 9–12	Dead lift/SL dead lift	4 9–12 3–5
Push press	5 × 3–4	Leg curl	3 × 6–8	Push press	5 × 1–2	Leg curl	3 × 3–5	Push press	4 1–2 5–6	Leg curl	3 9–12 3–5
High pulls (snatch grip)	4 × 3–4	Standing calf raises	3 × 6–8	High pulls (snatch grip)	4 × 1–2	Standing calf raises	3 × 3–5	High pulls (snatch grip)	4 1–2 5–6	Standing calf raises	3 9–12 3–5
Triceps DB extensions	3 × 6–8	Lat pull-down	4 × 6–8	Triceps DB extensions	3 × 3–5	Lat pull-down	4 × 3–5	Triceps DB extensions	3 3–5 9–12	Lat pull-down	4 9–12 3–5
		Seated row	4 × 6–8			Seated row	4 × 3–5		3 3–5 9–12	Seated row	3 9–12 3–5
		Biceps curl	3 × 6–8			Biceps curl	3 × 3–5		3 3–5 9–12	Biceps curl	3 9–12 3–5

Legenda: DB = dumbbell, SL = single leg, wk = week

Příloha 4: Tabulka C

Příklad mimosezónního tréninkového programu (HOFFMAN, 2020)

Preparatory/Hypertrophy Phase (4-6 Weeks) ★ = core exercises 1.4 × 8-10 repetitions per set ★ = core exercises 1.4 × 6-8 repetitions per set ★ = core exercises 1.4 × 4-6 repetitions per set ★ = core exercises 1.5 × 1-3 repetitions per set Assistance exercise 3 × 8-10 repetitions per set Assistance exercise 3 × 6-8 repetitions per set Assistance exercise 3 × 4-6 repetitions per set Rest between sets: 3 min	Strength Phase (4-6 Weeks) Rest between sets: 3 min	Strength/Power Phase (4-6 Weeks) Rest between sets: 3 min	Peaking Phase (4 Weeks) Rest between sets: 3 min
Days 1 + 3	Days 2 + 4	Days 1 + 3	Days 2 + 4
Squat*	Bench press*	Squat*	High pulls/power clean*
Leg extension	Inclined bench press	Dead lifts*	Bench press*
Leg curl	Dumbbell incline fly	Leg curls	Inclined bench press
Standing calf raise	Seated shoulder press*	Standing calf raise	Push press/push jerk*
Lateral pulldown*	Upright row	Lateral pulldown*	Front/lateral raise
Seated row*	Front/lateral raise	Seated row*	Triceps pushdown (3 × 4-6)
Dumbbell biceps curl	Triceps pushdown	Dumbbell biceps curl	Abdominal routine (3 × 20)
Barbell biceps curl	Triceps extension	Barbell biceps curl	Abdominal routine (3 × 20)
Hyperextension	Sit-ups (3 × 20)	Hyperextension	Abdominal routine (3 × 20)
Crunch (3 × 20)	Crunch (3 × 20)	Crunch (3 × 20)	Abdominal routine (3 × 20)

* 72 hodin mezi dny 1 a 3 a mezi dny 2 a 4. Dny 1 a 2 a dny 3 a 4 mohou být prováděny po sobě. Například tento tréninkový program lze provádět v pondělí, úterý, čtvrtek a pátek (čtyři dny v týdnu).

Příloha 5: Tabulka D

Nabídka cvičení při vytváření mimosezónní přípravy (Gentry, 2014)

1. Warm-up and Core	2. Explosive Power	3. Absolute Strength Multi Joint
<p><u>Dynamic Warm-up Exercises</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Walking Toe Touch ▪ Slipping Toe Touch ▪ Walking Knee Hug ▪ Skipping Toe Touch ▪ Low Shuffle ▪ Low Carioca ▪ High Knee Carioca ▪ High Knee Crossover ▪ Backward Skip <p><u>Abdominal and Core Exercises</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hokie Leg Raises ▪ ABC Sit Ups ▪ Twisting Sit Ups ▪ Bicycle ▪ Flutter Kick ▪ Dying Cockroach ▪ Lawn Chairs ▪ Pikes ▪ Cherry Pickers ▪ Front Plank ▪ Side Plank 	<p><u>Olympic Lift Variations</u></p> <p><u>Hang Clean Progression</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Jump Shrug from Hang Position ▪ High Pull from Hang Position ▪ Hang Clean <p><u>Power Clean Progression</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Olympic Deadlift to Knee ▪ Clean Pulls ▪ Power Clean <p><u>Push Jerk Progression</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Standing Military Press ▪ Push Press ▪ Push Jerk <p><u>Power Snatch Progression</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Snatch Grip Jump Shrug from Hang ▪ Snatch Grip High Pull from Hang ▪ Hang Snatch ▪ Snatch Grip Olympic Deadlift ▪ Snatch Grip Clean Pulls from floor ▪ Power Snatch <p><u>Explosive Power Variations</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Explosive Box Step Ups with bodyweight or vest ▪ Explosive Bear Machine Jumps ▪ Vertimax Machine Jumps ▪ Plyometric Box Jump Variations ▪ Hammer Jammer Machine ▪ Speed Back Squats with Tendo Machines 	<p><u>Lower Body (Bilateral)</u></p> <p><u>Back Squat Variations</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ High Bar Olympic Style ▪ Low Bar Powerlifting Style ▪ High Box Squat ▪ Low Box Squat <p><u>Front Squat Variations</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bear Squat Machine -Double Leg ▪ Pit Shark Machine-Double Leg ▪ Leg Press Machine-Double Leg <p><u>Lower Body (Isolateral)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Barbell & Dumbbell Box Step Ups ▪ Barbell & Dumbbell Stationary Lunges ▪ Barbell & Dumbbell Walking Lunges ▪ Single Leg Squat Barbell or Dumbbell ▪ Single Leg Bear Squat Machine ▪ Single Leg Leg Press <p><u>Upper Body (Bilateral)</u></p> <p><u>Bench Press Variations</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Regular Supine Bench Press ▪ Close Grip Supine Bench Press ▪ Supine Bench Board Press ▪ Power Rack Partial Bench Lockouts ▪ Incline Bench Press ▪ Decline Bench Press ▪ Chain or Band Supine Bench Press ▪ Bench Press Machine
		<p><u>Upper Body (Bilateral) (continued)</u></p> <p><u>Shoulder Press</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Standing Barbell Overhead Press ▪ Standing Barbell behind the Neck Press ▪ Seated Barbell Overhead Press ▪ Seated Barbell behind the Neck Press ▪ Seated Overhead Press Machine <p><u>Upper Body (Isolateral)</u></p> <p><u>Bench Press Variations</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dumbbell Supine Bench Press - Both arms together, alternate press or single arm only ▪ Dumbbell Incline Bench Press - Both Arms together, alternate press or single arm only ▪ Dumbbell Decline Bench Press - Both arms together, alternate press or single arm only <p><u>Shoulder Press</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dumbbell Standing Overhead - Both arms together, alternate press or single arm only ▪ Dumbbell Seated Overhead - Both arms together, alternate press or single arm only

Příloha 6: Tabulka E

12týdenní program pro BP a DUP a popis počtu sérií, opakování a doby odpočinku u hlavních komplexních cviků a doplňkových cviků (Gavanda a kol., 2019)

	Weeks 1 - 3	Week 4	Weeks 5 - 7	Week 8	Weeks 9 - 11	Week 12
BLOCK	Core exercises <i>Session 1 – 3:</i> 2 x 20 (1 min)	Core exercises <i>Session 1 – 3:</i> 1 x 20 (1 min)	Core exercises <i>Session 1 – 3:</i> 3 x 10 (2 min)	Core exercises <i>Session 1 – 3:</i> 2 x 10 (2 min)	Core exercises <i>Session 1 – 3:</i> 4 x 5 (3 min)	Core exercises <i>Session 1 – 3:</i> 2 x 5 (3 min)
	Assistance exercises <i>Session 1 – 3:</i> 3 x 10 (2 min)	Assistance exercises <i>Session 1 – 3:</i> 2 x 10 (2 min)	Assistance exercises <i>Session 1 – 3:</i> 3 x 10 (2 min)	Assistance exercises <i>Session 1 – 3:</i> 2 x 10 (2 min)	Assistance exercises <i>Session 1 – 3:</i> 3 x 10 (2 min)	Assistance exercises <i>Session 1 – 3:</i> 2 x 10 (2 min)
DUP	Core exercises Session 1: 2 x 20 (1 min) Session 2: 4 x 5 (3 min) Session 3: 3 x 10 (2 min)	Core exercises Session 1: 1 x 20 (1 min) Session 2: 2 x 5 (3 min) Session 3: 2 x 10 (2 min)	Core exercises Session 1: 2 x 20 (1 min) Session 2: 4 x 5 (3 min) Session 3: 3 x 10 (2 min)	Core exercises Session 1: 1 x 20 (1 min) Session 2: 2 x 5 (3 min) Session 3: 2 x 10 (2 min)	Core exercises Session 1: 2 x 20 (1 min) Session 2: 4 x 5 (3 min) Session 3: 3 x 10 (2 min)	Core exercises Session 1: 1 x 20 (1 min) Session 2: 2 x 5 (3 min) Session 3: 2 x 10 (2 min)
	Assistance exercises <i>Session 1 – 3:</i> 3 x 10 (2 min)	Assistance exercises <i>Session 1 – 3:</i> 2 x 10 (2 min)	Assistance exercises <i>Session 1 – 3:</i> 3 x 10 (2 min)	Assistance exercises <i>Session 1 – 3:</i> 2 x 10 (2 min)	Assistance exercises <i>Session 1 – 3:</i> 3 x 10 (2 min)	Assistance exercises <i>Session 1 – 3:</i> 2 x 10 (2 min)