








mená >> cviky ⚡ ⚡	Czaba Bencz	Matej Jarabica	Vlado Zlatoš	Igor Bartolen	Ondrej Zaujec	Pavol Fridrich	Matej Tomík	Samuel Adamec	Matúš Buch
1. výdrž v podpore kľaku vpredu v sekundách 	4 sec	12,63 sec	37,12 sec	12,2 sec	9,6 sec	7,78 sec	20,47 sec	12,6 sec	11,1 sec
2. výdrž v podpore sedu vzadu v sekundách 	3,11 sec	16,12 sec	59,71 sec	8,1 sec	8,1 sec	24,40 sec	38,10 sec	25,2 sec	12,4 sec
3. počet znožných výskokov z ľahu za 15s 	8x	8 x	surgery	8 x	8 x	6,5 x	7,5 x	8,5 x	7 x

mená >> cviky ⚡ ⚡	Czaba Bencz	Matej Jarabica	Vlado Zlatoš	Igor Bartolen	Ondrej Zaujec	Pavol Fridrich	Matej Tomík	Samuel Adamec	Matúš Buch
4. počet krokov a metrov v jašterici za 30s 	21 krokov 11 metrov	26 krokov 14 metrov	28 krokov 24 metrov	24 krokov 29 metrov	20 krokov 25 metrov	15 krokov 21 metrov	30 krokov 21 metrov	29 krokov 27 metrov	20 krokov 22 metrov
5. počet znožných výskokov za 15s 	23 x	23 x	surgery	27 x	21 x	21 x	26 x	23 x	23 x

mená >> cviky ⚡ ⚡	Czaba Bencz	Matej Jarabica	Vlado Zlatoš	Igor Bartolen	Ondrej Zaujec	Pavol Fridrich	Matej Tomík	Samuel Adamec	Matúš Buch
6. výdrž v stojke v priestore 1x2 m 	7,10 sec	14,29 sec	53,6 sec	3 sec	2 sec	31 sec	10 sec	2,6 sec	4,8 sec
7. počet klikov za 30 s	23 x	39 x	30 x	32 x	20 x	22 x	31 x	37 x	20 x
8. počet klikov od lakt'ov za 20 sec 	20 x	32 x	34 x	23 x	21 x	16 x	27 x	20 x	23 x