

POSILOVÁNÍ

POSILOVÁNÍ - BŘICHO - RUCE

Den 2.

	Opakování
1. Skoky přes švihadlo - napřed / nazad	každé 200x
2. Sed - leh - přímo - ruce v týl	10x
3. Sed - leh - šikmo vpravo / vlevo - ruce v týl	10x
4. Kliky - biceps - lokty do strany	10x
5. Kliky - triceps - lokty u těla	10x
6. Leh na zádech - vzpaženo - nohy za hlavu - skrčeně - narovnat nad zem	10x
7. Leh na zádech - vzpaženo - nohy za hlavu - schylmo - narovnat nad zem	10x
8. Stoj na rukou u zdi - vytahování z ramen	15x
9. Kliky - triceps - sed zády před židli - ruce na židli	15x
10. Leh na zádech - střídavě přednožovat pravá / levá noha - schylmo - pravá / levá ruka jdou ze vzpažení střídavě na špičku opačné nohy	20x
11. Leh na zádech - střídavě přednožovat pravá / levá noha - skrčeně - pravá / levá ruka jdou ze vzpažení střídavě na stehno napnuté nohy	20x
12. Leh na zádech - kolíčky v lodičce	20x

Všechny cviky od 1. do 12. opakujeme 3x.

POSILOVÁNÍ

POSILOVÁNÍ - ZÁDA – NOHY

Den 5.

	Opakování
1. Skoky přes švihadlo - napřed / nazad	každé 200x
2. Dřep s výskokem do vzpažení	15x
3. Leh na břicho - kmity nohama a rukama střídavě ve vzpažení	20x
4. Leh na břicho - spojování rukou do dopadu - ruce nad zemí	20x
5. Ze stoje - výpady vpřed - střídavě pravá / levá noha - ruce v bok	20x
6. Ze stoje - výpady vzad - střídavě pravá / levá noha - ruce v bok	20x
7. Klek na 4 - vzpažit střídavě pravou a levou ruku - tahem zanožit propnutou opačnou nohu do vodorovna	20x
8. Leh na břicho - kolíčky - ruce spojené ve vzpažení	20x
9. Leh na zádech - kolíbka do stoje na pravé / levé noze	10x
10. Podřep - 5x celý pohyb paží - výskok	10x
11. Stoj - vodorovný předklon - vzpažit – ruce jdou ze vzpažení do upažení a zpět	10x
12. Klek na 4 - ruce prsty k sobě - pomalu prohnout mezi lopatkami - brada se dotkne prstů - lokty jdou ven - pomalu vyhrbit nahoru	10x

Všechny cviky od 1. do 12. opakujeme 3x.