



II.b FITNESS TRENINK – SKOKY DO VODY

VYTRVALOSTNÍ POSILOVÁNÍ - CELINE

Doba cvičení cca 15 - 25 minut

Cviky od 1. do 14. provádíme v intervalech.

Cvičení: 20-45 vteřin, odpočinek: 20-30 vteřin, podle výkonnosti.

Jako závaží držíme 1,5l láhev s vodou.

1. **Výskoky** ze širokého podřepu - pohyb paží z předpažení v podřepu do zapažení v odrazu
2. **Sklapovačky** - nohy v pravém úhlu - ruce jdou ze vzpažení na špičky
3. **Horolezci** - vzpor - poskoky skrčovat pravé / levé koleno k pravé / levé ruce
4. **Sed-lehy** - ruce jdou ze vzpažení křížem k pravému / levému kotníku
5. **Dřepy** - široký stoj rozkročný - střídavě vzpažit pravá / levá ruka s lahví, předání lahve ve dřepu
6. **Přednožování** - leh na zádech - ruce pod zadkem - napnuté nohy zvedáme do pravého úhlu - narovnat těsně nad zem
7. **Kliky** - klik - nahoře na propnutých pažích natočit trup - pravá / levá ruka jde do upažení
8. **Leh na zádech** - ruce v týl - střídavě skrčovat pravou / levou nohu – loket jde k opačné noze
9. **Náskokové výskoky** z podřepu - střídavě pravá / levá noha vpředu - ruce jdou ze zapažení v podřepu do vzpažení ve výskoku
10. **Sed** - propnuté nohy 15cm nad zemí - natáčíme trup a pokládáme ruce s lahví na zem vpravo / vlevo
11. **Vzpor** - nohy mírně roznožené - pravý / levý loket na zem a zpět - ve vzporu poskok do širšího roznožení a zpět
12. **Kolíbky** - na zádech v lodičce - ruce na stehnech / ve vzpažení v dopadu
13. **Žabáci** - dřepy s výskokem - ruce do vzpažení
14. **Dopady** - otevírání do dopadu ze skoků skrčeně nazad / napřed
15. **Strečink** - po dokončení celé série protažení - nohy, záda