



## I. FITNESS TRENINK – SKOKY DO VODY

### STREČINK

	Výdrž	Uvolnit	Opakování
1. Sed - předklon snožmo	30s	15s	3x
2. Sed - předklon roznožmo	30s	15s	3x
3. Leh na břicho - skrčit nohy - paty na zadek	30s	15s	3x
4. Klek na pravou / levou nohu - opačná noha skrčená vpřed - boky protlačit vpřed - zadní noha propnutou špičkou	30s	15s	3x
5. Klek - sed na pravou / levou patu - - opačná noha propnutá vpřed - předklon	30s	15s	3x
6. Dřep - na pravé / levé noze - opačná noha propnutá vzad - chodidlo na ohnuté špičce	30s	15s	3x
7. Stoj - pravá / levá noha opřít o zábradlí - předklon	30s	15s	3x
8. Stoj protažení ramen - pravá / levá ruka v předpažení - opačnou rukou uchopíme za loktem a protáhneme k opačnému rameni - pravá / levá ruka ve vzpažení skrčená v lokti - opačnou rukou uchopíme za loktem a protáhneme co nejvíce za hlavu - spojit ruce za zády - předklon zapažit	30s	15s	3x
9. Stoj - vzpažit, chytit za zápěstí - úklon vpravo / vlevo - boky stojí			3x 20
10. Protažení zad - kolíčky - kočičky - leh na záda - rotace do stran - pokrčená noha na koleni druhé nohy - ruce v upažení			