



ZPEVNIT? TO CHCEME!

	Název cviku	Počet opakování	Číslo cviku	Série
1.	Předkopávání s výpadem vzad	10× na každou nohu	08	4x
2.	Vzpor s posílením ramen	20×	26	
3.	Sklapovačky s pokrčenými koleny	10×	31	
4.	Přítahy kolen ve vzporu	20× střídavě	21	
5.	Plank s vysazením pánve nahoru	10×	23	



SVALY? TY TAKY!

	Název cviku	Počet opakování	Číslo cviku	Série
1.	Výpad vzad	10× na každou nohu	06	3x
2.	Přítahy kolen ve vzporu	10× střídavě	21	
3.	Dřep se vztyčením rukou vzhůru	10×	04	
4.	Vzpor s posílením ramen	10×	26	
5.	Přenášení váhy do boku	10× na každou nohu	11	





POŘÁDNĚ SE ZAPOTIT

	Název cviku	Počet opakování	Číslo cviku	Série
1.	Jumping jack	15x	15	3x
2.	Sumo dřep	10x	03	
3.	Upažování	12x	13	
4.	Běh na místě	2 minuty	12	
5.	Zkracovačky	20x	32	



POCTIVÁ DŘINA

	Název cviku	Počet opakování	Číslo cviku	Série
1.	Střídavé výpady s výskokem	25x	10	3x
2.	Klik na jedné noze	20x střídavě	17	
3.	Přitahování nohou vleže	30x střídavě	34	
4.	Menší a hlubší dřep	25x	02	
5.	Boční nůžky	20x na každou stranu	29	

