



PRO PEVNÉ TĚLO

	Název cviku	Počet opakování	Číslo cviku	Série
1.	Dřep s výskokem	20x	06	3x
2.	Zanožování vkleče	20x na každou nohu	19	
3.	Svíčka s balením míče za hlavu	10x	38	
4.	Pokrčování kolen s míčem ve svíčce	15x	37	
5.	Hyperextenze na míči	15x	28	

3x



PRO PĚKNÝ ZADEČEK

	Název cviku	Počet opakování	Číslo cviku	Série
1.	Hyperextenze na míči	10x	28	3x
2.	Zvedání pánve vleže na zemi s nohama na míči	10x	35	
3.	Zvedání nohou vleže s nohama na míči	10x střídavě	36	
4.	Zkracovačky na míči	10x	30	
5.	Vzpor s nohama na míči a úkroky do stran	6x střídavě	33	

3x





PRYČ SE STRESEM

	Název cviku	Počet opakování	Číslo cviku	Série
1.	Jumping jack s míčem	20x	27	4x
2.	Předkopávání s míčem	30x střídavě	25	
3.	Pokrčování kolen s míčem ve svíčke	20x	37	
4.	Šikmé zkracovačky na míči	20x střídavě	31	
5.	Hamstringové přitahy s míčem	10x	34	



EXTRÉM PRO ODVÁŽNÉ

	Název cviku	Počet opakování	Číslo cviku	Série
1.	Jumping jack s míčem	30x	27	3x
2.	Svíčka s balením míče za hlavu	20x	38	
3.	Zvedání pánve vleže na zemi s nohama na míči	40x	35	
4.	Přitahování kolen k hrudníku ve vzporu s nohama na míči	20x	32	
5.	Zvedání nohou vleže s nohama na míči	40x střídavě	36	
6.	Zkracovačky na míči	30x	30	
7.	Vzpor s lokty na míči a pokrčením nohou	20x	29	

