07

DOMÁCÍ CVIČENÍ 5

NÁROČNOST

PROCVIČENÍ

BŘICHO A PAŽE

PRO HEZKÝ ZADEK

	Název cviku	Počet opakování	Číslo cviku	Série
1.	Bicepsový zdvih	10×	09	3x
2.	Dřep	10×	02	
3.	Most	10×	01	
4.	Sedy lehy s nohama v závěsu TRX	10×	29	
5.	Vznes	6×	03	

	STREČINK PO TRÉNINKU	Počet opakování	Číslo cviku	Série
1.	Protažení zadní strany těla	7×	15	1x
2.	Protažení hýžďových svalů	7× na každou nohu	17	

NÁROČNOST

PROCVIČENÍ

BŘICHO A PAŽE

08

DŘEPOVÁ VÝZVA

	Název cviku	Počet opakování	Číslo cviku	Série
1.	Dřep na jedné noze s nohou v bočním závěsu	8× na každou nohu	23	3x
2.	Dřep s rukama ve vzpažení	10×	22	
3.	Výpad vzad křížem	10× na každou stranu	12	
4.	Dřep	20×	02	
5.	Most	20×	01	

	STREČINK PO TRÉNINKU	Počet opakování	Číslo cviku	Série
1.	Protažení zadní strany těla	7×	15	1x
2.	Protažení hýžďových svalů	7× na každou nohu	17	