

POSILOVACÍ CVIČENÍ

I) Streching

Před i po posilování	Výdrž	Opakování
1) Sed předklon snožmo	30s	3x
2) Sed předklon roznožmo	30s	3x
3) Leh na břicho – skrčit nohy - paty na zadek	30s	3x
4) Klek pravá / levá vpřed - protáhnout	30s	3x
5) Klek sed na pravou / levou - předklon	30s	3x
6) Stoj pravá / levá vpřed - předklon	30s	3x
7) Dřep pravá / levá vpřed - zadní napnutá	30s	3x
8) Stoj protažení ramen pravá / levá v předpažení pravá / levá ve vzpažení – skrčená v lokti, spojit ruce zapažit předklon	30s	3x
9) Stoj – vzpažit, chytit za zápěstí – úklon vpravo / vlevo		3x 20
10) Protažení zad - vyhrbení zad, kolíčky, protažení do stran		

II) POSILOVÁNÍ

	Opakování
1) Skoky přes švihadlo napřed nazad	500x 500x
2) Dřep s výskokem do vzpažení	3x 20
3) Sed - leh - přímo	3x 20
4) Sed - leh - šikmo vpravo - vlevo	3x 20
5) Leh na zádech - nohy za hlavu - skrčeně	3x 20
6) Leh na zádech - nohy za hlavu - schylmo	3x 20
7) Leh na zádech - střídavě přednožovat se vzpažováním rukou - schylomo	3x 20

- | | |
|--|--------|
| 8) Leh na zádech - střídavě přednožovat se vzpažováním rukou - skrčeně | 3x 20 |
| 9) Leh na zádech - kolíčky v lodičce | 3x 50 |
| 10) Leh na břiše - kmitat nohama a rukama ve vzpažení | 3x 100 |
| 11) Klek na 4 - vzpažit střídavě pravou ruku a levou nohu | 3x 20 |
| 12) Spojování rukou do dopadu - napřed a nazad | 3x 50 |

III) TRX

Některé cviky lze provádět i se švihadlem nebo jen samostatně

1) Dřepe s napnutými pažemi



2) Zvedání boků – hýžďové svaly



3) Přitažení pat – hýžďové svaly



4) Biceps - jednoruč



5) Biceps – jednoruč – na boku



6) Biceps – přitažení k hlavě



7) Biceps – přitažení k hrudníku



8) Dřep – široký úchop - paže do upažení, pokrčené



9) Dřep – úzký úchop - paže do upažení, pokrčené



10) Kliky ve visu – kolena kolmo k zemi – holeně do pravého úhlu – hýždě stažené



11) Kliky ve visu – kolena přitáhnout k trupu – holeně do pravého úhlu



12) Kliky – ruce u sebe



13) Triceps – přitahy - ruce vzad



14) Triceps – přitahy - ruce vzad – větší sklon těla



15) Triceps – přitahy - jednoruč



16) Triceps – přitahy – obouruč za hlavu – ruce ze široka



17) Triceps – přitahy – obouruč za hlavu – ruce úzký úchop



18) Triceps – přitahy – obouruč k hrudníku – lokty u těla



19) Břicho – skrčit střídavě levá – pravá noha, nad zemí



20) Břicho – z lehu, přitáhnout hrudník k pokrčeným kolenům – pravý úhel



21) Břicho – z lehu, přitáhnout hrudník k pokrčeným kolenům – nohy na zemi



22) Břicho – z lehu, přitáhnout hrudník k pokrčeným kolenům – pravý úhel – vpravo / vlevo



23) Břicho – z lehu přednožit pře pravý úhel, zvednout boky



24) Břicho – paže z předpažení do vzpažení – pravá / levá noha mírně zanožit

