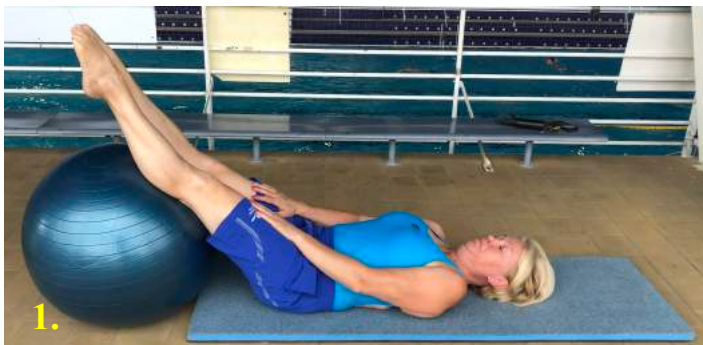


1. Dopad nazad + zpevnění středu těla  
Opakování: 3 série po 10



2. Sklapovačky + zpevnění středu těla  
Opakování: 3 série po 10



3. Zvedání nohou kolmo ke stropu + zpevnění středu těla  
Opakování: 3 série po 20



4. Zvedání trupu, ruce ke špičkám + zpevnění středu těla  
Opakování: 3 série po 10





**1. Náskok + zpevnění středu těla**

Opakování: 3 série po 10 na každou nohu



**2. Záběr do překotů s rotací vpřed + dopad napřed + zpevnění středu těla**

Opakování: 3 série po 10



**3. Záběr do vrutů + zpevnění středu těla**

Opakování: 3 série po 10 na každou stranu



1. Pohyb paží + dopad + zpevnění středu těla – obě ruce  
Opakování: 3 série po 10



2. Pohyb paží + dopad + zpevnění středu těla – jedna ruka  
Opakování: 3 série po 10 na každou ruku





1. Triceps + záběr do rotace vpřed + zpevnění středu těla – jedna ruka  
Opakování: 3 série po 10 na každou ruku



2. Triceps + záběr do rotace vpřed + zpevnění středu těla – obě ruce  
Opakování: 3 série po 10



1. Biceps + přitažení ve skrčení - jedna ruka

Opakování: 3 série po 10 na každou ruku

