



Rozcvička před bazénem (cca 15 min před tréninkem)

Rozehřátí

- 3x vyběhnout schody
- 3 x pozdrav slunci

Protažení

1) Ve stoje

Uvolnění hlavy – půlkruhy doprava doleva, přitáhnutí hlavy rukou doprava doleva, ruce v týl přitáhnout bradu na hrud' a obráceně podívat se očima na strop

Uvolnění ramen - kruhovým pohybem 1) dopředu 2) vzad 3) střídavě jedna ruka vzad a jedna vpřed 4) předklon s rukama spojenýma vzad

Uvolnění trupu

- 2 x protažení trupu po stranách s vyklopením nahoru
- 2 x rotace zad ve stoje se spojenýma rukama (boky směřují dopředu rotace je pouze v horní části trupu)

Protažení nohou

- zvednutí nohy skrčit dopředu, do strany a vzad (pravá i levá)
- předklon vpřed s nataženýma nohama (břicho by se mělo dotýkat stehů)
- sed s protažením jedné natažené nohy (pravá i levá)
- protažení šlach+ achilovky v písmenu A
- dřep na celé plosce nohy

2) V sedu / lehu

- protažení zadní části nohou předklon vsedě
- protažení vnitřní strany stehů v předklonu v roznožení
- protažení zad rotací v lehu
- protažení hýždí v tureckém sedu
- protažení páteře nohy za hlavu
- protažení ramen vleže
- 10 x sklapovačky skrčmo

Zaplavat si jeden bazén