

V. FITNESS TRENINK – SKOKY DO VODY

CORE S NÁČINÍM - TECHNIKA NÁSKOKU

1.

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



V. FITNESS TRENINK – SKOKY DO VODY

CORE S NÁČINÍM - TECHNIKA NÁSKOKU

2.

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

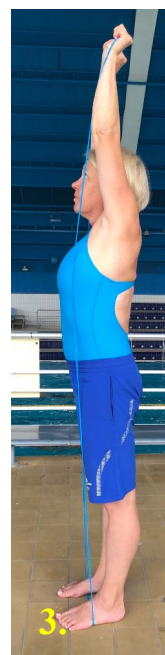


V. FITNESS TRENINK – SKOKY DO VODY

CORE S NÁČINÍM - TECHNIKA NÁSKOKU

3.

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



V. FITNESS TRENINK – SKOKY DO VODY

CORE S NÁČINÍM - TECHNIKA NÁSKOKU

4.

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



V. FITNESS TRENINK – SKOKY DO VODY

CORE S NÁČINÍM - TECHNIKA NÁSKOKU

5.

1. Biceps + přitažení ve skrčení - jedna ruka

Opakování: 3 série po 10 na každou ruku



Posilovací pomůcky – posilovací gummy, rehabilitační míče, medicinbaly s různou váhou – od 1 do 5 kg

