

## FITNESS TRENINK – SKOKY DO VODY

### VIDEO ODKAZY

Odkazy na videa, na kterých jsou cvičení, které můžete provádět i doma. Cvičení jsou zaměřena jak na všeobecný rozvoj těla, tak na posilování speciálně zaměřené na skoky do vody.

#### I. Všeobecné

1. Kompletní cvičební lekce ZŠ Sportovní s Veronikou pro domácí využití k posílení všech hlavních svalových skupin, kde jediným vaším společníkem bude váha vlastního těla a 2 lahve s vodou.

[https://www.youtube.com/watch?v=NAtK7zEkdzc&fbclid=IwAR2r6HyLrCDWxTxtMe3YFeiHMCgKYELqSj-Ck\\_7E2Tdz1mL61ipa0aP7H5o](https://www.youtube.com/watch?v=NAtK7zEkdzc&fbclid=IwAR2r6HyLrCDWxTxtMe3YFeiHMCgKYELqSj-Ck_7E2Tdz1mL61ipa0aP7H5o)

#### II. Speciální – zaměřené na skoky do vody

1. Domácí cvičení se světově uznávaným trenérem a bývalým vynikajícím německým skokanem do vody **Paschou Rozenbergem a Francisco Pargou - 8. lekcí**

1. Lekce [ZDE](#)
2. Lekce [ZDE](#)
3. Lekce [ZDE](#)
4. Lekce [ZDE](#)
5. Lekce [ZDE](#)
6. Lekce [ZDE](#)
7. Lekce [ZDE](#)
8. Lekce [ZDE](#)

2. Domácí cvičení se světově uznávaným trenérem a bývalým vynikajícím italským skokanem do vody **Tommaso Marconim**

- 1) Skokanské cvičení v době karantény číslo 1.

<https://www.youtube.com/watch?v=1RanlZK7SM8>

- 2) Skokanské cvičení v době karantény číslo 2.

[https://www.youtube.com/watch?v=9Jnhfi4S\\_m0&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=9Jnhfi4S_m0&feature=youtu.be)

- 3) Skokanské cvičení v době karantény číslo 3.

<https://www.youtube.com/watch?v=5U1qtRZigCg>

3. Domácí trénink - **GAK-Wasserspringen Graz, Rakousko**

<https://www.facebook.com/gakwasserspringen/videos/511511056420497>