***Ahoj vítám Vás u dalšího cvičení dnes si dáme celý trénink.***

Rozdělím to do tří částí:

Rozcvička: modifikovaná atletická abeceda

Každý cvik doporučuji dělat alespoň dvakrát zaleží na vašich možnostech ( vzdálenosti cviku)

1. Rotované vysoké kolena
2. Metkalfy
3. Výpady s vytáčením rukou
4. Lifting pozadu
5. Výkopy – ruka křížem
6. Výpady s výskokem – ruce za hlavou
7. Špička – prsty
8. Pan krab – ruce za hlavou
9. Výskoky do výsky
10. Skipink s kroužením zápěstí
11. Koleso

**Hlavní část : Tabata – cvičení na čas** ( doporučuji použít stopky nebo měřící aplikace přímo pro tabata jejich ke stažení milion) je důležité dodržovat čas cviku i pauzy.

Každý cvik děláme 20s a následně 10s pauza po celé sérii jedna minuta pauza.

Do 12let doporučuji dělat maximálně 3 série pro každý cvik.

Pro starší dle pocitu ale víc jak 6x bych nepřekračoval.

1. Zkracovačky
2. Úkony v leže
3. Veslař
4. Angličáky
5. Výpady
6. Nůžky
7. Hodiny – s 0,5L vodou
8. Plenk – z loktů na dlaně a zpátky
9. Zvedání pánve

**Strečink:**

1. Úklony na každou stranu
2. Spojení rukou za zády A DO PŘEDKLONU
3. Předloktí – s palcem
4. Protažení prsou
5. Přední strana stehen
6. Na zemi – protažení břišních svalů
7. V sedě jedna noha natažená
8. Svícen
9. Tunel
10. Obě nohy dopředu

Díky