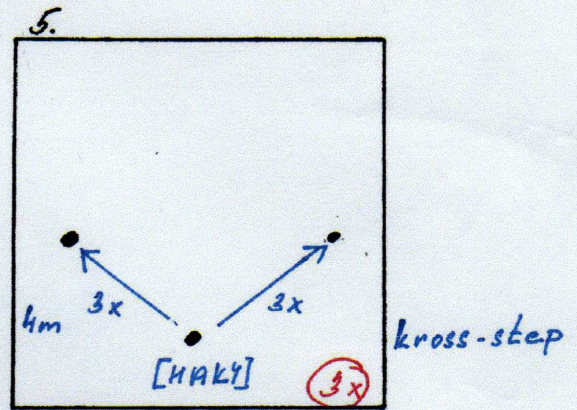
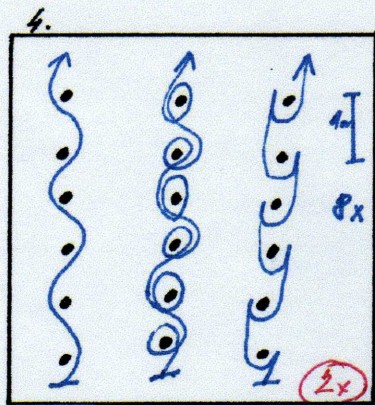
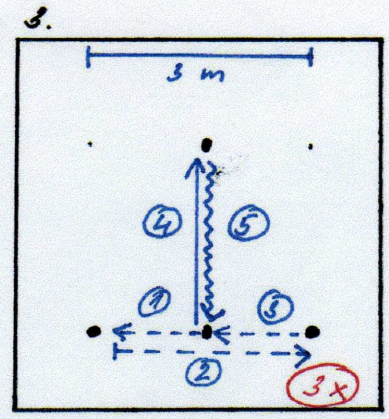
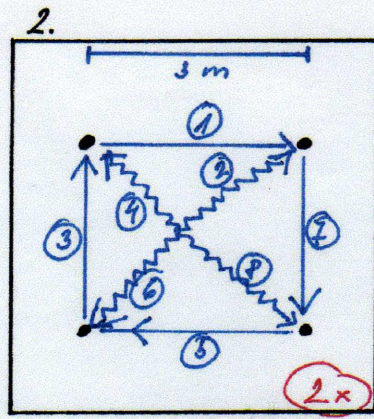
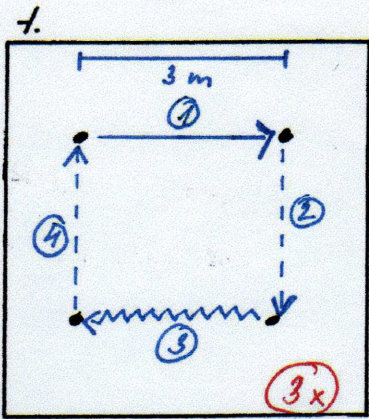


DRILL

—————→ běh
 - - - - -→ slide
 ~~~~~~→ běh vzad

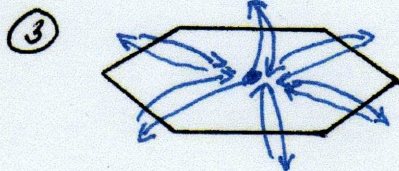


## Skloňnost

- ① švihadlo - 50 x snožmo  
 50 x P noha  
 50 x L noha  
 100 x střídánož

- ② 5x nízký postok + 1x vjstok + přednožit strěmo 3x 3 série  
 3x nízký postok + vjpad P vpřed  
 + kross-step P  
 + vjpad L vpřed  
 + kross-step L

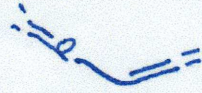
x 3 série



3x 3 série

# Zpevňovanie

① kolébká



10x

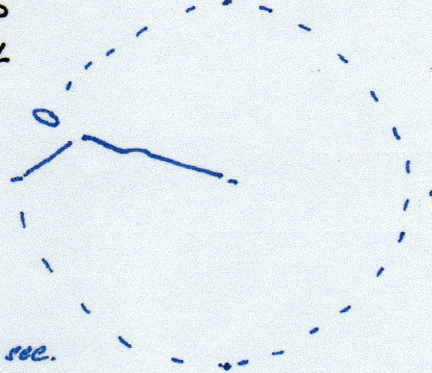
② podpor na predloktíach



vydrž 6 sec.

- + upažiť P
- + upažiť L
- + zanožiť P
- + zanožiť L

③ hodiny ve vzporu ležmo



1x napravo  
+  
1x naľavo

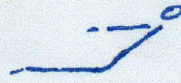
④ "ZAK"



vydrž 6 sec.

- + upažiť P
- + prednožiť P
- + upažiť L
- + prednožiť L
- + upažiť P + ~~upažiť~~ prednožiť L
- + upažiť L + prednožiť P

⑤ sed + miernej záklon, predpažiť

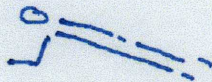


vydrž 6 sec.

- + vpažiť P
- + vpažiť L
- + predpažiť P
- + predpažiť L

bez vydrž 5x

⑥ vzpor na P predloktí' v lehu na P boku, L pripažiť, L prinožiť



vydrž 6 sec.

+ na ľavom boku  
vydrž 6 sec.

| <u>číslo</u> | <u>Po-zpevňovanie</u> | <u>Pt - dvieľ</u> | <u>Pa' - ťuhadlo</u> | <u>Ne</u>   |
|--------------|-----------------------|-------------------|----------------------|-------------|
| 1.           | cuč. 1-6 1x + ťuhadlo | cuč. 1-6 1x       | cuč. 1-3 1x          | klus 20'    |
| 2.           | cuč. 1-6 2x + ťuhadlo | cuč. 1-6 2x       | cuč. 1-3 2x          | kolo 45'    |
| 3.           | cuč. 1-6 2x + ťuhadlo | cuč. 1-6 2x       | cuč. 1-3 3x          | plavání 30' |
| 4.           | cuč. 1-6 3x + ťuhadlo | cuč. 1-6 3x       | cuč. 1-3 3x          | klus 20'    |
| 5.           | cuč. 1-6 4x + ťuhadlo | cuč. 1-6 4x       | cuč. 1-3 4x          | kolo 45'    |
| 6.           | cuč. 1-6 3x + ťuhadlo | cuč. 1-6 3x       | cuč. 1-3 3x          | plavání 30' |