

Trénink #1

tenisák, čára (rychlé nohy), posilování

pomůcky: 2 tenisáky nebo jiné malé míčky, provázek

rozcvičení – zahřátí

1. kruhy rukama, rozhýbání krční páteře
2. přenášení váhy
3. pídalky
4. rytíř, úklon

hlavní cvičení – posilování

série 1

1. stoj na pravé, levé noze – odhody tenisáku o zeď a chytání
2. odhod tenisáku – odraz o zem – chytání v podřepu, výpadu, případně s otočkou
cca **35 sekund oba cviky** (celou sérii) – odcvičím jeden cvik – plynule přecházím na druhý
celou **sérii odcvičit 3x**

série 2

1. „čára“ – běh – „rychlý nohy“
2. „čára“ – poskoky snožmo
oba cviky 30 sekund – malá pauza mezi cviky na vydýchání – **sérii odcvičit 3x**

série 3

1. lezení **2x – 4x délka pokoje** – záleží na tom, jak kdo má velký pokoj ☺
2. dřep se vzpažením **12x**
3. brouk **12x**

všechny tři série odcvičit 3x

závěrečné protažení

1. kočka
2. sed na patách – vytažení z ramen
3. klek – prsty do extenze
4. nohy za hlavu
5. leh na břicho – protažení předních stehen

Trénink #2

kruhový trénink

rozcvičení – zahřátí

1. kruhy rukama, rozhýbání krční páteře
2. přenášení váhy
3. pídalky
4. rytíř, úklon

hlavní cvičení – kruhový trénink

série (cviky 1-7)

1.
vzpor – klek / prkno
2.
podřepy / podřep výskok
3.
vzpor klečmo – ruka/noha
4.
čára – běh
5.
rak – zvedání kolen
6.
brouk
7.
panák

každý **cvik 35 sekund**, pauza mezi cviky 15 sekund,
celou **sérii odcvičit 3x**, pauza mezi sériemi cca: 2-3 minuty

závěrečné protažení

1. kočka
2. sed na patách – vytažení z ramen
3. klek – prsty do extenze
4. nohy za hlavu
5. lež na břiše – protažení předních stehen