**11. trénink**

**Rozehřátí (warm up)**

-3 minuty švihadlo

-5 výpadů na každou nohu

**Trénink na flexibilitu**

-dneska trošku odpočinkovější trénink

<https://www.youtube.com/watch?v=g_tea8ZNk5A>

-jedná se o jednoduché protahovací cviky, které byste měli zvládnout všichni

-pokud ti něco nepůjde, někde tě bude cokoliv táhnout, tak opatrně, aby ses nezranil nebo si něco nenatáhl, všechno s mírou