**13. trénink**

**Rozehřátí (warm up)**

-10 dřepů

-10 kliků

-10 angličáků

-45 sekund plank (prkno)

**Posilování**

* 5x10 sklapovaček
* 6x15 dřepů
* 4x10 kliků pánské (pokud nebudeš zvládat, dělej dámské)
* 6x12 výpadů na každou nohu-nejprve uděláš 10 na jednu nohu, poté až střídáš nohy
* 4x45 sekund plank (prkno)
* 6x10 záda-ležíš na břiše, pak pomalu načneš zvedat trup od podložky, podíváš se jakoby do dálky a pomalu ho zase pokládáš, důležité je cvik provádět pomalu, žádné rychlé pohyby

**Protažení**

[**https://www.youtube.com/watch?v=hoAZuBq5sx4**](https://www.youtube.com/watch?v=hoAZuBq5sx4)