**15. trénink**

**Rozehřátí (warm up)**

-2 minuty švihadlo

-10 dřepů

-10 výpadů na každou nohu

**Trénink na výbušnost**

<https://www.youtube.com/watch?v=vXgW9F0Y61k&t=4s>

-část 1. a i 2. si dej jen jednou (pokud budeš moct, klidně si to dvakrát dej)

-co ti tvoje síly dovolí, nepřeceňuj svoje síly, ale zase to neodflákni : )

**Protažení**

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

-důležitá část (nevynechávat)