**Trénink 16.**

**Rozehřátí (warm up)**

-10 angličáků

-5 výpadů na každou nohu

-2x 10 dřepů s výskokem

**Fyzická část**

-plank 30 sekund-20 pauza-> to celé 4x

-5x15dřepů

-3x6 kliků (pánské, kdo nezvládne, dělá dámské)

-6x10 výpadů na každou nohu-nejprve uděláš 10 na jednu nohu, poté až střídáš nohy

-4x10 záda

-cviky jsou vysvětleny v tréninku číslo 3