

40. trénink

Rozehřátí (warm up)

-30 sekund skákání panáka

-10 dřepů

-4 výpady na každou nohu

-30 sekund v planku

Trénink

-6x10 sklapovaček

-6x10 výpadů (10 na jednu nohu a poté nohy vyměníš)

-4x8 kliků, pánských

-3x45 sekund plank

-6x10 dřepů-širokých

-4x10 záda

Protažení

<https://www.youtube.com/watch?v=uoZ0r7BpceA>