

42. trénink

Rozehřátí (warm up)

- 2 minuty švihadlo
- 10 dřepů
- 5 výpadů na každou nohu

Trénink na výbušnost

<https://www.youtube.com/watch?v=vXgW9FOY61k&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>

-důležitá část (nevynechávat)