

Příprava mažoretek a roztleskávaček 7.1. / 16:00 – 17:00

Protahování: • protažení celého těla od hlavy až k nohám

Posilování:

- posilování rukou - 10 holčičích kliků
- posilování břicha - 20 sedů lehů
- posilování hýždí a nohou - 20 dřepů Cvičení cviků s hůlkou dle videa:
<https://www.youtube.com/watch?v=iR7435OYF3Q>

S pozdravem M. Brádková a P. Medáčková