

# TRÉNINKOVÝ PLÁN

Budyně nad Ohří

Den	Co	Výsledek	Pocit ze sebe
Pondělí	Prkno - (2x 1:30 min), Židle (2x 2:00 min)		
Úterý	2 x 150 přeskoků švihadlo		
středa	<u>Mini kruháček:</u> 1min.panáka -20 s.pauza 1min.hlubkové dřepy s výskokem – 20 s.pauza 1 minutu kliky (mohou být dámské) – 20 s.pauza 1 minutu přeskoky přes flašku (stranou) – 20 s.pauza 1 minutu sprint na místě = po sprintu minuta pauza na pití a pojedeme <b>3 série</b>	Pusť si k tomu muziku půjde ti to raz dva 😊	
čtvrtek	Točení míčem kolem pasu – kolik zvládneš za 1minutu !!!		
pátek	Výběh 1,5 km čas pod 6,5 minuty		
sobota	VOLNO		
neděle	Volnočasová aktivita (chůze, běžky, bruslení, kolo, atd...)		