

## **Trénink 17**

### **Rozehtátí (warm up)**

- 10 panáků
- 20 dřepů
- 1 minuta plank

### **Trénink**

- 2 minuty driblink rozehtátí zápěstí
- polož si na zem nějaké drobnější předměty, nejlépe do tvaru trojúhelníků, čtverce, ... podle toho kolik předmětů máš k dispozici
- 30 sekund budeš rychle driblovat kolem předmětů, nestůj na místě, chod' u toho, 30 sekund budeš driblovat také kolem předmětů ale v pomalejším tempu, než byla pracovní série-udělej 10x

### **Posilování**

- 4x 1 minuta plank
- 6x 10 dřepů-dřepy půjdeš pomalu dolů a co nejrychleji nahoru
- 4x 10 kliků-kdo nezvládne pánské tak dámské
- 5x 10 sklapovaček
- 6x 10 výpadů-to samé jako u dřepu
  
- na konci se protáhni!