**Trénink 3**

**rozehřátí (warm up)**

-20 panáků

-5 výpadů na každou nohu

**Fyzická část**

4x10 sklapovaček

<https://www.youtube.com/watch?v=uD1UIlIzPgc>

6x10 dřepů

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

3x6 kliků pánské (pokud nebudeš zvládat, dělej dámské)

<https://www.youtube.com/watch?v=SFDxkWnoor0>

6x10 výpadů na každou nohu-nejprve uděláš 10 na jednu nohu, poté až střídáš nohy

<https://www.youtube.com/watch?v=JlQNoa5R1V0>

3x30 sekund plank (prkno)

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

4x10 záda-ležíš na břiše, pak pomalu načneš zvedat trup od podložky, podíváš se jakoby do dálky a pomalu ho zase pokládáš, důležité je cvik provádět pomalu, žádné rychlé pohyby



Horní pozice

**protažení**

[**https://www.youtube.com/watch?v=hoAZuBq5sx4**](https://www.youtube.com/watch?v=hoAZuBq5sx4)