

## 31. trénink

### Rozehřátí (warm up)

-10 dřepů

-10 kliků

-10 angličáků

-45 sekund plank (prkno)

### Posilování

- 5x10 sklapovaček
- 6x15 dřepů
- 4x10 kliků pánské (pokud nebudeš zvládat, dělej dámské)
- 6x12 výpadů na každou nohu-nejprve uděláš 10 na jednu nohu, poté až střídáš nohy
- 4x45 sekund plank (prkno)
- 6x10 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