

## 32. tréninka

### **Rozehřátí (warm up)**

-10 panáků

-20 dřepů

-1 minuta plank

### **Posilování**

- 5x10 sklapovaček
- 6x12 dřepů
- 4x6 kliků pánské (pokud nebudeš zvládat, dělej dámské)
- 6x12 výpadů na každou nohu-nejprve uděláš 10 na jednu nohu, poté až střídáš nohy
- 3x45 sekund plank (prkno)
- 5x10 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

### **Protažení**

<https://www.youtube.com/watch?v=hoAZuBq5sx4>