

## 38. trénink

### Rozehřátí (warm up)

- 10 angličáků
- 5 výpadů na každou nohu
- 2x 10 dřepů s výskokem

### Fyzická část

- plank 30 sekund-20 pauza-> to celé 4x
- 5x15dřepů
- 3x6 kliků (pánské, kdo nezvládne, dělá dámské)
- 6x10 výpadů na každou nohu-nejprve uděláš 10 na jednu nohu, poté až střídáš nohy
- 4x10 záda