

## 39. trénink

### **Rozehřátí (warm up)**

-2 minuty švihadlo

-10 dřepů

-10 výpadů na každou nohu

### **Fyzická část**

-pokaždé je pauza 30 sekund

-5x 10 dřepů (uděláš 10, 30 sekund pauza, dalších deset 30 pauza, ...)

-5x10 sedlehů (to samé)

5x 10 výpadů na každou nohu

-4x 6 kliků

-3x6 angličáků

-stopneš si 20 sekund-co nejrychleji budeš dělat panáka, až ti skončí 20 sekund máš 10 sekund pauzu (to celé uděláš 4x)

### **Protažení**

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