

## DYNAMICKÝ TRÉNINK PRO 1. TÝDEN ZDARMA

**ROZCVIČKA:** skákací panák, nůžky, dřepy, výpady, předklánění, tlaky v předklonu, kliky, vzpor

**PROTAŽENÍ:** krk, ramena, prsa, ruce, předloktí, záda, boky, hamstringy, hýždě, stehna, lýtka

1. SUPERSÉRIE		počet opakování	čas (v sekundách)
1a	Tlaky na ramena s jednoručkami	10-12	20
1b	Výpady dopředu s jednoručkami	10-12 a 10-12	20 a 20
1c	Zvedání ve vzporu na straně	10-12 a 10-12	20 a 20
1d	Sprint na místě	1	20

**PAUZA**

2. SUPERSÉRIE		počet opakování	čas (v sekundách)
2a	Přítahy v předklonu s jednoručkami	10-12	20
2b	Rumunské mrtvé tahy s jednoručkami	10-12	20
2c	Střídavé výpady s výskokem	6 a 6	20
2d	Spidermanovy kliky / kliky s rukama na židli	10-12	20

**PAUZA**

3. SUPERSÉRIE		počet opakování	čas (v sekundách)
3a	Výstupy na židli	10-12 a 10-12	20 a 20
3b	Tricepsově kliky na židli	10-12	20
3c	Bicepsově zdvihy s nadhmatem	10-12	20
3d	Superman	10-12	20
3e	Zvedání nohou s trupem	10-12	20
3f	Skákací panák	1	20

**PROTAŽENÍ:** krk, ramena, prsa, ruce, předloktí, záda, boky, hamstringy, hýždě, stehna, lýtka