

KONDIČNÍ CVIČENÍ NA LEDEN

1. švihadlo 5 min.

2. max. výskoky ze dřepu 10-20 x 3 (lze zátěž do ruky PETky nebo batoh na záda - utáhnout popruhy na hrudi!)



3. přeskoky stranou přes míč, který podkládá 10-15 cm knihy (násada koštěte položená mezi dvě židle) s meziskoky 12-24 x 3

4. kliky s odrazem od země, nohy zešíroka 10-30 x 3



5. „koloběžka“ 20-40 x 3



6. navíjení 3x či mačkání kroužku nebo alespoň tenisáku 30-50 na každou ruku zvlášť