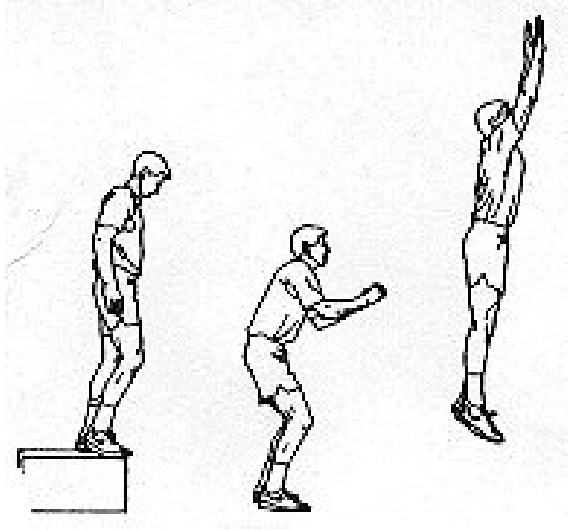


## KONDICE PRO BŘEZEN

1. švihadlo 5 min.

2. seskok ze židle do dřepu a následný max. výskok 10-20 x 3 série



3. ze stoje výpad stranou a předpažit a zpět do stoje  
stranu x 3 série

10-20 na každou

(zátěž v rukách cokoliv PETky, krabice mléka atd.)



4. kliky s tlesknutím, nohy zeširoka! 10-20 x 3série



5. sed vznesmo, přenášení závaží (PET s vodou ,pískem, kameny, ideál 4-12 kg)ze strany na stranu těsně cca 2cm nad zem (bez dotyku o zem!) 20-40 x 3



6. navíjení 3x nebo mačkání kroužku 30-50 x 3