

KONDICE PRO PROSINEC

1. švihadlo 5 min.

2. výpady vpřed 6-12 x 3 na každou nohu (ve výpadu lze předpažovat a držet PETky jako zátěž v rukou)



3. přeskoky stranou přes míč **bez meziskoků!!!** 14-30 x 3



4. klasické kliky, ale nohy na široko (více se posiluje bederní oblast) 10-30 x 3



5. sed-leh s nohama na židli a vytáčením (levý loket x pravé stehno a op.), brada u hrudi, leh jen na lopatky a zpět, ruce neustále na uších !!! nikoliv sepnuté za hlavou 20-30 x 3



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