



## TRÉNINK Č.2 – KONDICE

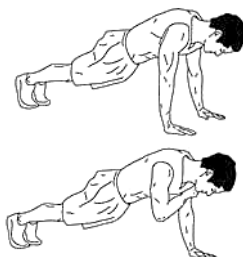
- cviky na sebe plynule navazují
- pravidelně dýchejte
- po skončení všech cviků následuje pauza **3 minuty**
- celkem absolvujete **4 kola**

**1.**



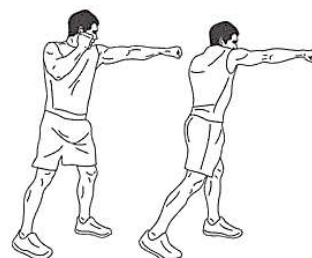
**10s** klus na místě  
vysoko kolena

**2.**



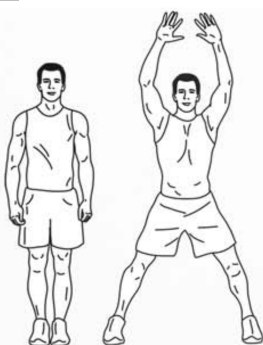
**10s** vzpor ležmo a střídavý  
dotyk ramen

**3.**



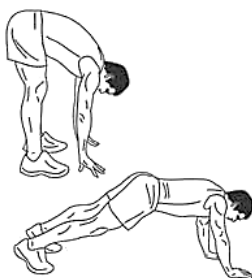
**10s** střídavé údery

**4.**



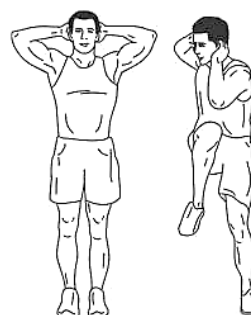
**10s** jumping jaks

**5.**



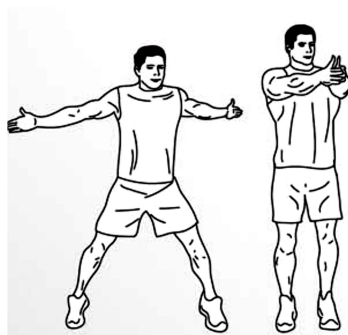
**10s** z předklonu ručkování  
do vzporu a zpět

**6.**



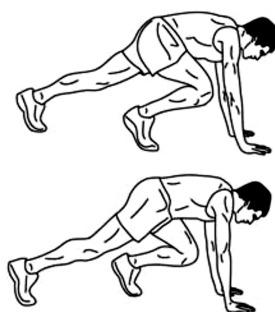
**10s** střídavé rotace trupu  
loket ke kolenu

**9.**



**10s** seal jaks

**10.**



**10s** lezec - svižně

**11.**



**10s** vsedě rotace trupu  
sepnuté paže