

SOUTĚŽ VE CVIČENÍ PRO VŠECHNY PŘÍZNIVCE SPORTU

Jméno a příjmení/ročník															
CVIČENÍ / DEN	1.4.	2.4.	3.4.	4.4.	5.4.	6.4.	7.4.	8.4.	9.4.	10.4.	11.4.	12.4.	13.4.	14.4.	Celkem bodů
Rozcvička před cvičením 10 min															
Protážení na konci cvičení 15 min															
Trénink vytrvalosti															
Běh															
Cyklistika/spinning, rotoped															
Chůze															
Inline brusle															
Trénink obratnosti															
10 x vstaň ze země a pokaždé jiným způsobem															
Leh na břicho, vztyk, leh na záda, vztyk 10 x															
Shyby 5 x															
Skákání přes švihadlo 100 x															
Skákání panáka 100 x															
Běžkař 60 x															
Mountainclibers 20 x každá noha															
Trénink síly															
Plank 5 x 30 sekund															
Plank na boku 3 x 20 sekund na každém boku															
Tricepsový klik 15 x															
Zkracovačky 30 x															
Kliky 20 x															
Dřepy 40 x															
Střídavé výpady – na každou nohu 10 x															
Angličáky 10 x															
Cvičení mezilopatkových svalů 1 minutu															
Cvičení s rodiči YOGY pro plavce															