SOUTĚŽ VE CVIČENÍ PRO VŠECHNY PŘÍZNIVCE SPORTU

Jméno a přijmení/ročník

CVIČENÍ / DEN	17. 3.	18. 3.	19. 3.	20. 3.	21. 3.	22. 3.	23. 3.	24. 3.	25. 3.	26. 3.	27. 3.	28. 3.	29. 3.	30. 3.	31. 3.	Celkem bodů
Rozcvička před cvičením 10 min																
Protažení na konci cvičení 15 min																
Trénink vytrvalosti																
Běh																
Cyklistika/spinning, rotoped																
Chůze																
Trénink obratnosti																
10 x vstaň ze země a pokaždé jiným způsobem																
Leh na břiše, vztyk, leh na záda, vztyk 10 x																
Shyby 10 x																
Skákání přes švihadlo 100 x																
Skákání panáka 100 x																
Běžkař 60 x																
Trénink síly																
Plank 5 x 30 sekund																
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																
Fundamentals II - 25 minut																
Fundamentals II - 45 minut																
Upper Body Mobility I - 28 minut																
Lower Body Mobility I - 25 minut																
Mobility I - 45 minut																