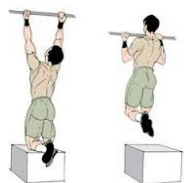


FANTASTICKÁ ČTYŘKA

Pauza mezi cviky je maximálně 15s a cvičíš stále za sebou.

SHYBY	KLIKY NA BOSU	DŘEPY s jednor. 2x2-5kg	BICYKL s medíkem 2-3kg
6	12	18	24
5	10	15	20
4	8	12	16
3	6	9	12
4	8	12	16
5	10	15	20
6	12	18	24



Podhmat nebo nadhmat
NA STROMĚ, KLEPÁČI



neprohýbat v bedrech
KLIKY KLASICKÉ



nohy do 90°
PETLÁHVE S VODOU



lokty stále nahoře – dotyk kolene
S JAKÁMKOLIV MÍČEM, BŘEMENEM,

PAUZA 7' před další sadou cviků

Pauza mezi cviky je maximálně 20s a cvičíš stále za sebou.

Vzpor ležmo na lavici a rolování balonu pod sebe	Zkrac. V přednožení s medíkem 2-3kg	Rotace trupu s medíkem 2-3kg
10	12	14
12	14	16
14	16	18
16	18	20
18	20	24



neprohýbat v bedrech



s jakýmkoliv míčem, kamenem, břemenem, petláhev 2 litry.



Na závěr výklus

STREČINK