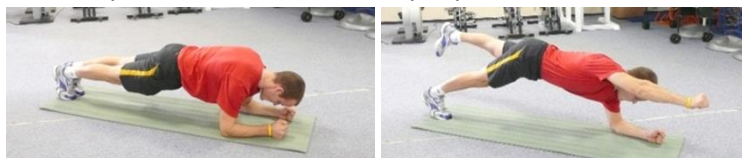


Torax Poruba-CORE 1,ZAPRACOVÁNÍ ŠVIHADLO 5-8 MIN.

1. Podpor ležmo na předloktí a **střídavě** křížný superman

3 x 16(8/8) 30s odpč



zpevnit trup a napnuté paže a nohy

2. Podpor ležmo na předloktí stranou a rotace trupu

3 x 10L/10P 30s



3. Vzpor ležmo paže za tělem a střídavě přednožit

3 x 12(6/6) 30s



boky stále nahoře

4. Vzpor ležmo – nohy od sebe na šířku ramen a střídavě přednožit skrčmo a do kříže dotyk dlaní vnitřní strany chodidla (cvičit zvolna a neprohýbat v bedrech)

3 x 16(8/8) 30s

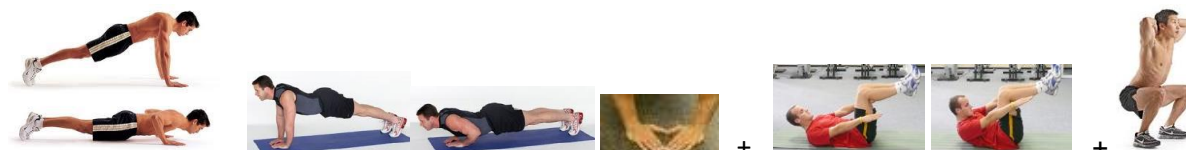


NA ZÁVĚR

10 kliků + 10 zkracovaček + 20 dřepů

(liché série klasické kliky a sudé série tricepsově)

celou skupinu cviků celkem 10'



STREČINK