



VÝHLÁSKUJ JMÉNO A SESTAV SI TRÉNINK

A – 10x DŘEP S VÝSKOKEM

B – 20x PANÁK

C, Č – 10x VÝSTUP NA ŽIDLI

D – 10x ANGLIČÁK

E – 30 s VÝDRŽ NA ŠPIČKÁCH

F – 50x POSKOK SNOŽMO

G – 25x DŘEP

H – 1 MIN BĚH NA MÍSTĚ (SPRINT)

I – 10x KLIK

J – 20x VÝPAD VPŘED (PRAVÁ I LEVÁ NOHA)

K – 1 MIN BĚH NA MÍSTĚ (VYSOKÁ KOLENA)

L – 20x SED-LEH

M – 25x POSKOK NA PRAVÉ NOZE

N – 25x POSKOK NA LEVÉ NOZE

O – 30 s HOROLEZEC

P – 20x SED-LEH (SKLAPOVAČKA)

Q – 20x PANÁK

R, Ř – 30 s VÝDRŽ VE VZPORU (PRKNO)

S, Š – 2 MIN BĚH NA MÍSTĚ

T – 3x DŘEP NA JEDNÉ NOZE

U – 10x KLIK

V – 10x ANGLIČÁK

W – 30 s JÍZDA NA KOLE VLEŽE

X – 30 s VÝDRŽ V PODŘEPU

Y – 20 s VÝDRŽ V PODŘEPU

Z, Ž – 30 s VÝDRŽ VE VZPORU



PANÁK



KLIK



VÝPADY



PRKNO



DŘEP



ANGLIČÁKY