

KRUHOVÝ TRÉNINK 2.

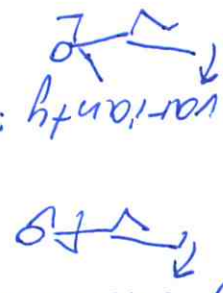
Zahřátí + rozvíření

- 1) VÝSOKÁ KOLENA
 stoj - střídavě zvedat polčinnou nohu (koleno
 jako "chůze"
 jako "běh" - poskoky


- 2) Kick-back - triceps


7 rukou se opírá o koleno
 horní záda, nevede ramena
 Paži v zopazení natvarovalm
 a krám
 může použít závaží (cínba, PETlahev s vodou/pískem)
 vystřídám obe ruce

- 3) ПЕТРОВОМЪ
 leh na zádech - upozit - zvednout polčinně
 nohy do vodoru
 s MAdem nohy do strany (ne až na zem)
 s výdechm zpět
 leh varianta - 20 kolena víc nad hrudník
 těži varianta - 20 vstřáhu v kyčlích
 20 naprute nohy

- 4) UNOZOVÁNÍ
 leh na bok - unozovat
 pohyb vede vnějš kotrník (pata) - NE špička
 varianty:
 boční překo - pánev ve vodoru


ve stojí na 1 noze
neuklání
vystřídá obe nohy

5 ZÁDA

rovný předklon (NESNÍ BOLET
ZÁDA) - pokrývá kolena
z předpasu (tuce k zemi) - do upatění
možná zážez
varianta vleže na břiše
mole hnutí nakatsu-dolie



6 ROTACE

varianta vleže na břiše
vzpot ležmo - rotace za rukou



varianta
rovna záda

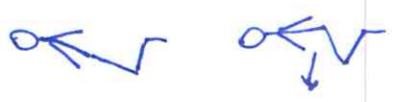
7 KUBICO

leh na zádech - předpas (ramena
na zemi - dlaně na strop)
s výřítahy kolena nad hrudník - RYUJAL
ne svinem
sNA zpet



8 MOST

leh na zádech - pokrývá nohy
zvedat pánev do mostu



každý cvik cca 30/45/60 sec.
3 kola

protahání - uvolnění na závěř