

## 4. týden karantény

### 1. trénink: Posilování břicho

- Zahřátí, protažení
- sedlehy 3x20
- přendávání závaží 3x40s                      sedíte v horní poloze sedlehu, v ruce máte závaží (cca 2-4 kg, např.: činka, medicimbál, 2,5l pepsi cola...) a přendáváte z jedné strany na druhou a zpět. Závaží nepokládejte na zem, ale jen ho k ní přiblížte, používejte celý trup, ne jen ruce.
- svíčky 3x10                      rukama se zapřete o zem (natažené podél, mírně od těla), nohy zvednete nad zem, pak je dáte do svíčky nad hlavu (zadek se zvedne ze země a jde za nohama nahoru) a pak zase postupně spouštíte, ale země se nedotknou. Ruce, lopatky a hlava zůstávají na zemi, nohy se jí naopak nedotknou.
- mountain climber 3x40s                      začíná se v kliku, zadek lehce zvedlý a vždy jednu nohu dáváte šikmo k hrudníku (tento cvik znáte z tréninků)
- strečink

celkem: 35 minut

umístění: doma

## 2. trénink: posilování nohy

- Rozklus, rozcvičení
- výpady směrem dopředu 2x3x25
- klus 5 minut
- zvedání pat na schodu 3x30 stojíte špičkami na schodu, a zvedáte **pomalů** paty nahoru a dolů (společně s celým tělem), paty nepokládejte na zem. Pokud nevlastníte schod, použijte pařez, obrubník či jinou pomůcku.
- klus 5 minut
- výpady směrem dozadu 2x3x25 nepomáhejte si rukama
- běh 5 minut
- dřepy 3x20
- výklus 15 minut
- strečink 10 minut

celkem 80 minut

umístění venku

### 3. trénink: Posilování záda

- Protážení
- u,v,palce 3x každá poloha 40s
- salutování 3x2 min v kuse
- úklony do boků 3x30 ležíte na břiše, mírně nadzvednete část trup a nad zemí jím děláte úklony. Koukejte do země, nohy na zemi
- hmitání nohou 3x20 ležíte na břiše, natažené nohy mírně zvednete a pak jimi pomalu hmitáte směrem nahoru. Nohy stále natažené, nesnažte se dostat moc vysoko, provádějte pomalu, nepokládejte nohy na zem.

Celkem 45 minut

umístění doma

### 4. trénink: Výběh

- Rozklus 10 minut
- abeceda + protážení 10 minut max
- 20 min klus
- 10 min svižně
- 10 min klus
- 10 min svižně
- výklus 10 minut
- strečink 10-15 minut

celkem: 90 minut

umístění: rovina