

4. týden karantény

1. trénink: Libovolné

Vyberte si libovolný minulý trénink, klidně i něco vlastního.

2. 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

3. trénink: Úseky

- Rozklus 10 minut
- abeceda + protážení 10 minut max
- 20 min klus
- úseky 3x10x3 sprint klus chůze, každý úsek 30m, mezi sériemi 7 min klus
- 20 min klus
- strečink 10-15 minut

celkem: 60 minut

umístění: rovina