

Začátečnický trénink

- Sekvence na zápěstí 1 set
- Základní cviky na mobilitu ramen 1 set
- Pozice ramen v psuvi hlavou dolu 5-10 dechů
- Výdrž v prknu + kliky 3x 40s + 5-10 kliků, 3 sety
- Hollow body rocks 10-15, 2 sety
- Sklapovačky 10-15, 2 sety
- Vrána 0-15s, 3-5 pokusů
- Stoj na hlavě u zdi/v prostoru 30s, 2 sety
- Stojka břichem ke zdi 25s, 2 sety
- Spiderman 5-10, 2 sety
- Balanc zády ke zdi – double stag jak dlouho vydržíte, 3 sety
- Sekvence na zápěstí 1 set
- Dřepící sekvence 1 set

Trénink zabere cca 40-50 minut.



Pokročilejší trénink

- Sekvence na zápěstí 1 set
- Protážení ramen v sedě 5-10 dechů každá pozice
- Pozice ramen v psovi hlavou dolu 5-10 dechů
- Alignment drill na břicho 15-30s, 3 sety
- Série v ponožkách 5x každý cvik, 2 sety
- Balanc zády ke zdi 15-25s, 3 sety
- Spiderman 5-10, 2 sety
- Tuck břichem ke zdi 5-10, 2 sety
- Straddle jump libovolně
- Au Cortado / Au Cortado presses 10, 2 sety
- Stojková hra 5, 10, 15... 5s, 3 pokusy
- Sekvence na zápěstí 1 set

Trénink zabere cca 50 minut.

