



Začátečnický trénink

- Všeobecný warm up (1) 1 set
- Externí rotace ramen 10 opakování
- Posilování pro stoj na předloktích 10 každý cvik, 2 sety
- Tuck na zádech 5x pomalu
- Vrána 0-15s, 3-5 pokusů
- Stoj na předloktích u zdi/v prostoru 10-30s, 2 sety
- Pike o zeď 15-30s, 2 sety
- Balanc zády ke zdi jak dlouho vydržíte, 3 sety
- Balanc zády ke zdi – double stag jak dlouho vydržíte, 3 sety
- Aktivní komprese nohou k trupu 10x každá noha, 10x ve straddlu
obě nohy, 10x v piku / 2-3 sety
- Sekvence na zápěstí 1 set

Trénink zabere cca 45 minut.

Pokročilejší trénink

- Všeobecný warm up (1) 1 set
- Zpevnění do hollow body 10x, 2 sety
- Straddle press na zádech 5x pomalu
- Otvírání ramen a hrudníku ve stojce 5-10 dechů
- Zády ke zdi - pohyb rameny 3-6 opakování, 1 set
- Rovná linie – břichem ke zdi 20-40s, 2 sety
- Balanc zády ke zdi 15-25s, 3 sety
- Straddle jump 6-12 pokusů
- Wall scissors 2-6x, 3 sety
- Cartwheel do stojky libovolně, play with it 😊
- Aktivní komprese nohou k trupu 10x každá noha, 10x ve straddlu obě nohy, 10x v piku / 2-3 sety
- Sekvence na zápěstí 1 set

Trénink zabere cca 50-60 minut.

