

Začátečnický trénink

- Sekvence na zápěstí 1 set
- Základní cviky na mobilitu ramen 1 set
- Dřepící sekvence 1 set
- Rolování páteře do lehu a do sedu 5x pomalu
- Série v ponožkách 5x každý cvik, 2 sety
- Stoj na hlavě tuck – straddle 5-10 opakování, 2 sety
- Balanc zády ke zdi cca 30s, 4 sety
- Kick switches 10x (5 každá noha), 2 sety
- Výkop do stojky u zdi – bez kontaktu 10x (5 každá noha), 2 sety
- Pike o zeď 15-30s, 2 sety
- Sekvence na zápěstí 1 set

Trénink zabere cca 45 minut.



Pokročilejší trénink

- Sekvence na zápěstí 1 set
- Základní cviky na mobilitu ramen 1 set
- Wu Shu bounces 20-40x, 2 sety
- Provaz / front split 5-10 dechů aktivní a pasivní
- Boční prkno 30s, 2 sety
- Sklapovačky 15x, 3 sety
- Stojka břichem ke zdi 40s, 2 sety
- Kick switches 10x (5 každá noha), 2 sety
- Kick up do provazu 10x (5 každá noha), 2 sety
- Tuck komprese o zed' 10x
- Tuck jump + diamond libovolně, play with it
- Stojková hra 5, 10, 15
- Sekvence na zápěstí 1 set

Trénink zabere cca 50-60 minut.

