

Začátečnický trénink

- | | |
|---------------------------------|----------------------------|
| • Warm-up pro akrojógu a stojky | celá sekvence |
| • Kick switches | 10x (5 každá noha), 2 sety |
| • Balanc zády ke zdi | libovolně |

Trénink zabere cca 45 minut.



Pokročilejší trénink

- | | |
|---------------------------------|----------------------------|
| • Warm-up pro akrojógu a stojky | celá sekvence |
| • Kick switches | 10x (5 každá noha), 2 sety |
| • Balanc zády ke zdi | libovolně |
| • Tuck up z kleku | 10x |
| • Straddle jump | 8x |

Trénink zabere cca 50 minut.

