

## Začátečnický trénink

- Sekvence na zápěstí 1 set
- Základní cviky na mobilitu ramen 1 set
- Alignment drill na břicho 2 sety, 20s
- Stojka břichem ke zdi 2 sety, 30s
- Balanc zády ke zdi libovolně

---

Často člověk nemá na trénink moc času, v tom případě můžete zkusit tento cca 20-25 minutový trénink. Jsou tam základní věci, co je dobré dělat, když není čas na nic jiného.



## Pokročilejší trénink

- Sekvence na zápěstí 1 set
- Základní cviky na mobilitu ramen 1 set
- Stojka břichem ke zdi 1 set, 45s
- Balanc zády ke zdi 3 sety, cca 30s
- Kick up do stojky 5x každá noha
- Tuck jump 7x
- Straddle jump 7x
- Pike jump 7x

---

Rovněž trénink pokud nemáte moc času a chcete si něco projet. Tohle jsou pro mě základní cviky, který dělám často. Nejdřív linie, pak balanc a pak nástupy do stojky. Na zhruba 20-25 minut.

