

Začátečnický trénink

- Sekvence na zápěstí 1 set
- Protážení ramen v sedě 5-10 dechů
- Aktivní otevření ramen 5-10, 1 set
- Výdrž v prknu + kliky 3x 40s + 5-10 kliků, 3 sety
- Hollow body rocks 10-15, 2 sety
- Vrána 0-15s, 3-5 pokusů
- Stoj na hlavě u zdi/v prostoru 30s, 2 sety
- Stojka břichem ke zdi 20s, 3 sety
- Spiderman 5-10, 1 set
- Pike o zeď 15s, 3 sety
- Kick switches 10, 2 sety
- Sekvence na zápěstí 1 set
- Provaz / front split 5-10 dechů

Trénink zabere cca 50 minut.



Pokročilejší trénink

- Sekvence na zápěstí 1 set
- Protážení ramen v sedě 5-10 dechů
- Aktivní otevření ramen 5-10, 1 set
- Výdrž v prknu + kliky 3x 40s + 5-10 kliků, 3 sety
- Hollow body rocks 10-15, 2 sety
- Balanc zády ke zdi 15-25s, 3 sety
- Tuck břichem ke zdi 5-10, 2 sety
- Kick up do tucku 5 každá noha
- Kick up do provazu 5 každá noha
- Cartwheel do stojky 5 každá noha, 2 sety
- Stojková hra 5, 10, 15... 5s, 3 pokusy
- Sekvence na zápěstí 1 set
- Provaz / front split 5-10 dechů

Trénink zabere cca 50 minut.

