



## Začátečnický trénink

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| • Sekvence na zápěstí                  | 1 set                              |
| • Dřepící sekvence                     | 1 set                              |
| • Wu shu bounces                       | 30x každá noha, 2 sety             |
| • Middle split                         | 30s, 3 sety; rozjíždění 10x, 3sety |
| • Prkno s protrakcí                    | 30s, 3 sety                        |
| • Explosivní výskoky                   | 10x, 2 sety                        |
| • Hollow body rocks                    | 10x, 3 sety                        |
| • Alignment drill na bříše             | 2 sety, 20s                        |
| • Stojka břichem ke zdi                | 2 sety, 30s                        |
| • Balanc zády ke zdi                   | libovolně                          |
| • Cartwheel ze stojky                  | 5-10x                              |
| • Zády ke zdi – pohyb rameny           | 3x, 3 sety                         |
| • Výkop do stojky u zdi – bez kontaktu | 5x každá noha                      |
| • Sekvence na zápěstí                  | 1 set                              |

---

Pokračujeme s budováním flexibility a zároveň přidáme další drily ve stojce. Vnímejte se, abyste nepřetížili zápěstí, na konci je protáhněte. Celý trénink cca 50-60 minut.

## Pokročilejší trénink

- |                                       |                                    |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| • Sekvence na zápěstí                 | 1 set                              |
| • Dřepící sekvence                    | 1 set                              |
| • Wu shu bounces                      | 40x každá noha, 2 sety             |
| • Middle split                        | 30s, 3 sety; rozjíždění 10x, 3sety |
| • Prkno s protrakcí                   | 30s, 3 sety                        |
| • Explosivní výskoky                  | 12x, 2 sety                        |
| • Hollow body rocks                   | 15x, 3 sety                        |
| • Otvírání ramen a hrudníku ve stojce | 5-10 dechů, 1 set                  |
| • Tuck komprese o zeď                 | 10x                                |
| • Tuck jump                           | 10x                                |
| • Stojka: tuck – straddle             | libovolně                          |
| • Kick up z přednožení                | 5x každá noha                      |
| • Kick up do tucku                    | 5x každá noha                      |

Pokračujeme v budování flexibility. Tentokrát se hodně zaměříme na pozici tucku, budeme budovat kompresi, zároveň je důležité otvírat ramena. Trénink je na cca 50 minut.

