



WORKOUT v době COVID-19

1. ZÁKLADNÍ ROZVIČENÍ - RUCE, BOKY, NOHY

2. HLAVNÍ ČÁST - WORKOUT

A. Rozehřátí - WARM UP

- 1) Panák - 15 sec.
- 2) Vysoké kolena - 15 sec.
- 3) Kris Kross - 15 sec.

B. Cardio - WORKOUT

- 4) Dřepy s výskokem - 15 sec.
- 5) Výpady vpřed - 30 sec.
- 6) Box - 30 sec.
- 7) Floor Touch - 30 sec.
- 8) Skládačky - 15 sec.
- 9) Horolezec - 15 sec.
- 10) Křížený panák - 30 sec.
- 11) Výpady s přeskokem - 15 sec.
- 12) Dřepy s výskokem + dotyk nohou - 15 sec.
- 13) Dřepy s boxem - 15 sec.
- 14) Rozpažené ruce
 - a. Kmitání, palce nahoru a dolů - 30 sec.
 - b. Kruhy - 30 sec.
 - c. Držení rozpažených rukou - 30 sec.

3. PROTAŽENÍ - STREČINK

- 1) Ruce
- 2) Strečink na bok, diagonála
- 3) Rol dolů - ruce na zem, za kolena
- 4) Rol nahoru
- 5) Výpad dopředu - levá, pravá
- 6) Protážení - lýtka
- 7) Sumo pozice
- 8) Nohy - u sebe, od sebe, za hlavu
- 9) Lyžař
- 10) Rol vpřed