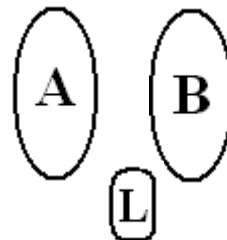


SP 8 – TÝMY



3:23	1)	3:23		
5:56	2)	2:33		
8:29	3)	2:44		LEHKÝ
11:12	4)	3:14		SKUPINY, TĚŽŠÍ, PO 4 DOBÁCH
14:26	5)	3:40		HODNĚ TĚŽKÝ 1.-4. DOBA ŠLÁPNUTÍ
18:06	6)	3:14	→	PO 8, SKUPINY
21:20	7)	2:28		na Ref. přidávat zátěž
23:48	8)	3:32		SPOLEČNĚ, PO 2 - 4
27:16	9)	3:00		
30:16	10)	4:56	LEHKÝ TĚŽKÝ	
				(SKUPINY SE CCA PO 1min STRÍDAJÍ)
35:10	11)	5:00	//	TĚŽKÝ VE DVOJICI
40:10	12)	3:23	// //	
				LIBOVOLNÁ VOLBA VE DVOJICÍCH NEBO SAMOSTATNĚ
43:33	13)	4:13	NA REF →	
47:46	14)	4:06		
51:52				
	15) + 18)			STREČINK

POZNÁMKY:

- **zde si později zapisují, jak moc je hodina náročná, pro koho je určena, zpětnou vazbu od klientů, výjimky hodiny, atd.**

-
- TÝMY, 2 SKUPINY
- STRÍDAT VE SKOCÍCH
- 1X KOPEC VE DVOJICI
- DRŽET RYTMUS
-
-
-
-