**BĚŽECKÁ ABECEDA – SEZNAM**

**Losem 3 cviky**

1. Lifting\*
2. Skipink\*, skipink na každou druhou, skipink na každou třetí
3. Zakopávání\*, zakopávání na každou druhou, zakopávání na každou třetí
4. Cval stranou vysoký a nízký
5. Předkopávání\* a předkopávání zevnitř, dovnitř
6. Mateníky\*, mateníky side to side\*
7. Pletýnka (=vánočka)
8. Skřižný krok – vysoké koleno
9. Odpichy
10. Násobené odrazy s vykývnutím bérce
11. Mateníky na levou (pravou)
12. Mateníky v různém rytmu (např. 2x na levou + 1x na pravou + side to side)
13. A – skip
14. B – skip
15. Koleso\*