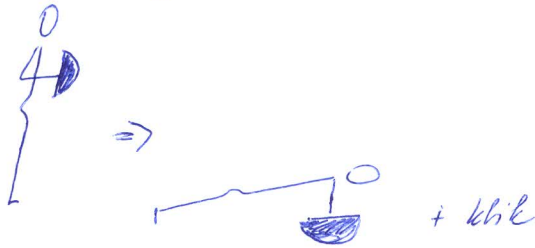


1. Kolo - 4x

"angličáky" na bzu



20x



10x P
10x L

sedý → ležý → vzhl



20x

vzpor ležmo → sed



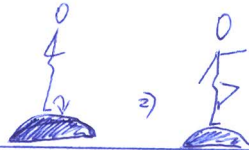
20x

ODPOČINEK



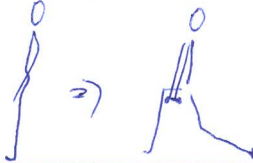
2. Kolo - 3x

"běh" na bzu + nýdřč na P/L



10x P
10x L

nýpřed nýdř P/L + přědat cěku pod stěknem



10x P
10x L

klby na bzu (kždě 2 klby směra pokce rukou)



10x

ODPOČINEK



3. kolo \Rightarrow 2x

výpru / podpru na předloktí výpru / vlevo lade
 \Rightarrow pánev nahoru \Rightarrow vyhubit

10x P

10x L



prstohy brzo (kopnout se do hýždí, nohy u sebe)

20x



ODPOČINEK

4. kolo \Rightarrow 1x

100 opakování

sqraty s dotykem hýždí brzo



\Rightarrow



100x