

And'a

web: www.aslifestyle.cz tel: +420 777 079 582

29.10.	?h	Pre 1
Po		
Út		
St		<p>S1 - posilka adaptace 1/8 návčik - přemístění 3*10 s lehkou hmotností návčik přední dřep návčik dřep na jedné + pavouk</p> <p>S2 - posilka adaptace 3*8-10</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. chodba výpady tam a zpět (2 rovinky) 2. kolo 2' 3. mrtvý tah na jedné, druhá medicinbal 10* 4. přitahy jednoručka v kleku 8* na každou 5. angličák s medicinbalem 6. leh na zádech - výrazy m. osy 7. přední dřep 8. balon - břicho staticky 9. legpress na jednu excentricky 10. dřep na jedné + stahování kladky <p>S3 - TABATA 2*</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. mountainclimbers - rychlé 2. skákané výpady (NE hluboké) s balonkem 3. poskoky bokem v planku 2* na jednu 2* na druhou 4. poskoky dopředu a dozadu cyklistické 5. vzpor - medicinbal na jedné - přesun na druhou 6. sed - medicinbal ze strany na stranu 7. přeskok - překážky <p>Anaerobní 20" kolo + 10" přečky 30" kolo + 20" přečky 60" kolo + 30" přečky</p>
Čt		
Pá		

So		
Ne		

týden 16.4. Po - Ut - St - Čt - Pá - So - Ne -	týden 23.4. Po - Ut - St - Čt - Pá - So - Ne -
--	--

ball squat
box touch squat
overhead broomstick squat
assisted single leg squat
box drop off