

Bassta

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

29.10.		Pre 01/4 kompenzace, stabilita, hypertofie
Po		
Út		
St		
Čt	posilka	<p>WU - bike 10' + rozcvička nakonec 10* angličák</p> <p>S1 - PM</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. dropjump 3*10* 2. squatjump 3*10* 3. klik 3*5 <p>S2 - trénink</p> <p>nácvik vzpírání - přemístění + mrtvola</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. přední dřep 10* + hned na to výskok snožmo do cyklistického + seskok 2. přitahy na multipressu excentricky 3*5 (pomalu dolů 3' + rychle nahoru) 2' pauza 3. TEST výpady - split 1* rovinka (80%) +10* angličák (s klikem) bez pauzy (zaznamenej čas všech tří splitů) 4. vis na hrazdě šikmé přitahy 3*4* na každou (klidně i rozloženě) 5. odhod medicinbalu z kleku + klik 6-8*3 6. dřep na jedné s balonem za zády 3*10 na každou 7. odhody medoše bokem ve dvojicích z podřepu <p>S3 - stabilita (20" nebo 10*)</p> <ul style="list-style-type: none"> → podpor na baloně - břicho → holubička s výskokem ze stojné nohy → odpichy na zemi - superman → lež na zádech s medošem výhozy nad tělo → dřep u sloupu → dřep na BOSU na jedné opor věž
Pá		
So		silnice vytrvalost
Ne		silnice vytrvalost