

## Trénink hamstringy + UNI

WU – pídalky; kliky (nohy na baloně, čočce) ; leh na záda u žebřin+ vzos, druhý háže nohy do různých stran

### PLYO

1. Skákané výpady
2. Výskoky z kleku
3. Skissors jump
4. Výskok s otočkou na stepper/bednu s řídítka
5. Dynamo kliky
6. Vzor vzpor předloktí – vzpor kliky o žebřiny
7. Leh – medoš trčením
8. Medoš – odhod vzad
9. Angličáky s medošem (vč. Kliku)

### POS

1. Ex s jednoručkami + výskok ze sedu na bednu s řídítka + seskok do cyklistického (1)
2. Odhody medicinbal – strana s part. Silově
3. Výskoky na jedné druhé na lavičce/balonu
4. Sed – medicinbal ze strany na stranu
5. Swing s jednoručkami
6. Holubičky – UNI – medicinbal z negativní poz.
7. Band pull troughs
8. Stoj na 1 na bosu – dřep + vertikál s gumou (žebřiny) do zapažení
9. Spouštění do kliku
10. Výpady – rovinka s medicinbalem strana + strana (2)
11. Sprinterský krok

12. Balon – přitahování z. str
13. Balon
14. SUMO skoky o 180° mezi kužely

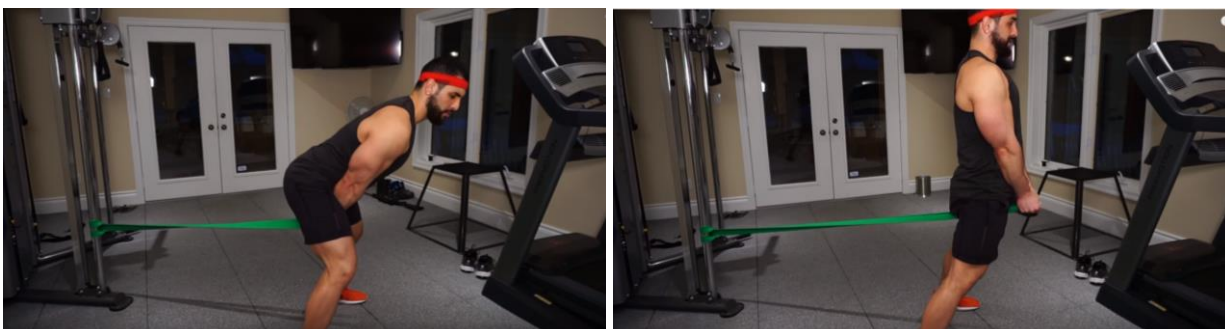
### Cardio 11'

3 splity

1. 3' 300m ve zbývající čase Skoky o 180° mezi kužely
2. 5' 600m ve zbývající čase přetahování balonu strana strana
3. 3' 300m ve zbývající čase vzpor – vzpor na předloktí vzpor

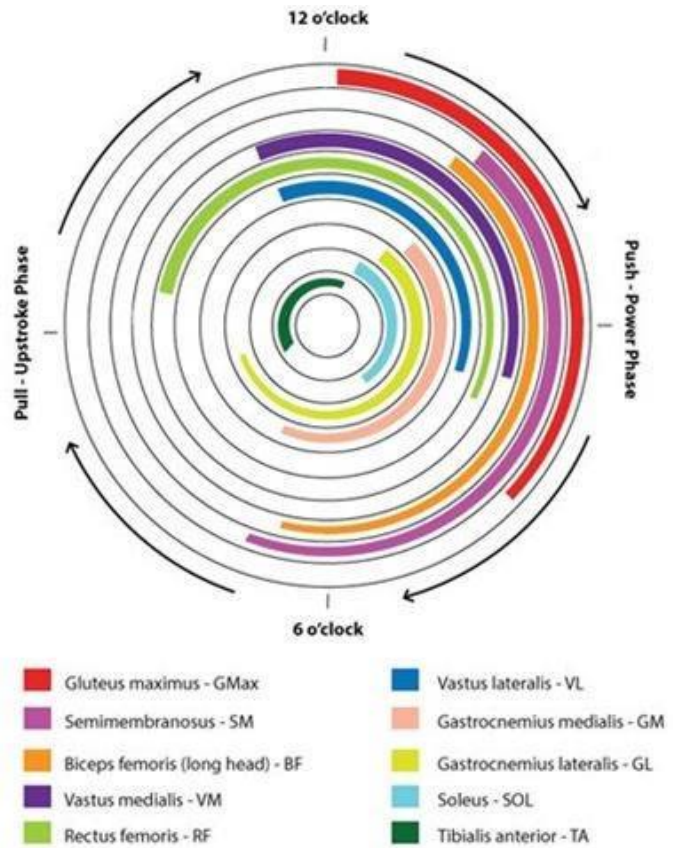
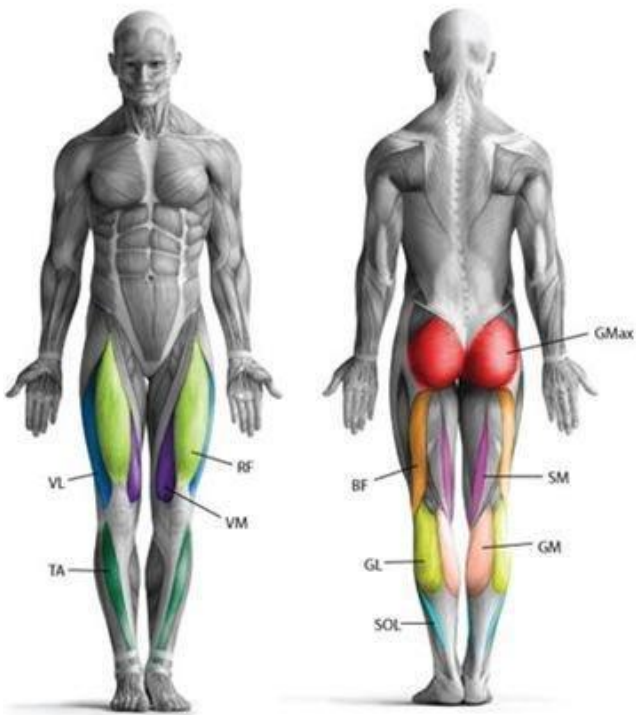
### Balance

#### BAND PULL TROUGHS



[https://www.youtube.com/watch?v=7NvOuty\\_Fnc](https://www.youtube.com/watch?v=7NvOuty_Fnc)

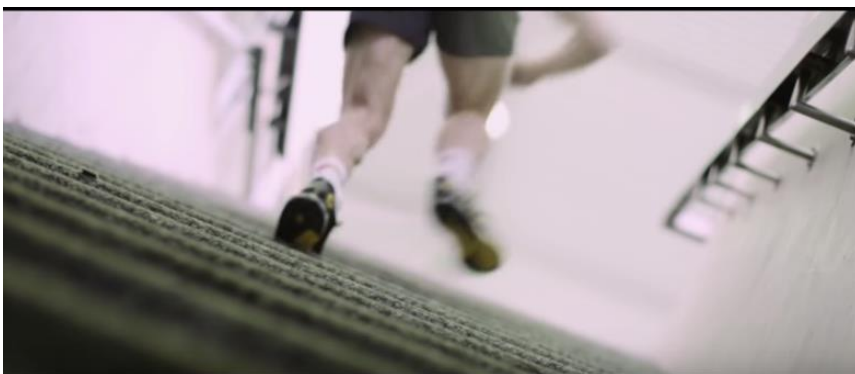
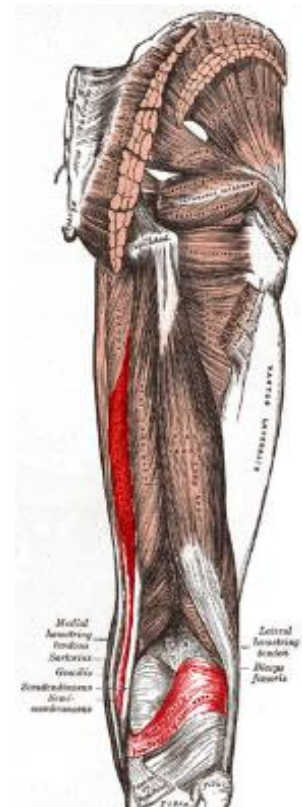
## Muscles used during a pedal stroke



Highland Training

[Semimembranosus](#) – flexe, vnitřní rotace kolene, extenze kyčle

Biceps femoris – flexe kolene, extenze, [zevní rotace kyčle](#)



[Nino](#)