

Technika vybraných cviků

Do tabulky запиšte jména trojice studentů (jedna bude čtveřice), kteří zpracují techniku provedení daného cviku. Formu zpracování nechám na vás (video, prezentace, seminární práce, ...).

Vyplněnou tabulku se všemi jmény vložte do odevzdávnice nejpozději do 6.4. Pokud do tohoto data nebude tabulka vložena, jména rozdělím já.

Svoji práci mi poté zašlete na email nejpozději do 20.4. Po kontrole vložím do studijních materiálů, aby byl výstup přístupný pro všechny.

Co nesmí chybět:

- k posílení jakých partií a svalů daný cvik slouží
- pro koho/jaký sport je vhodné cvik zařadit
- nácvik techniky cviku (metodická řada)
- správné provedení cviku
- nejčastější chyby

CVIK	JMÉNO A PŘÍJMENÍ
dřep	
mrtvý tah	
klik	
bench press	
plank	
shyb a jeho modifikace	
veslování na veslovacím trenažeru	