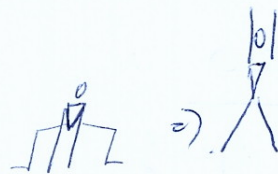


1. kolo \Rightarrow 40 sec práce

1. interval : 1/2 klik

: široké squaty s dotykem prstů



+ 20 sec pauza

2. interval : —||—

+ 20 sec pauza

3. interval : 1/2 kliky, ruce ztvořeny ven
: squat s vyšokem

+ 20 sec pauza

4. —||— : —||—

2. kolo \Rightarrow 40 sec práce

1. interval : klik s dotykem ramene (1/2 klik)

: výskok s přístrojem



+ 20 sec pauza

2. interval : —||—

+ 20 sec pauza

3. interval : kliky s klikem

: sumo squat + skok s 180° s vyšokem



4. —||— : —||—

+ 20 sec pauza

3. kolo \Rightarrow 40 sec práce

1. interval : kliky s výprsem páží vpřed

: squat s chvilí, podřep

+ 20 sec pauza

2. —||—

—||—

3. —||—

+ 20 sec pauza

: výskok s odrazem pokročil

4. —||—

: jumping jack



4. Kolo

1. **obstácl** : klob s dotykom bčka podložky + zvednuti rukov

" **+ 20 kc pauza** : drž na 1 noze s dotykom ruky zeme (kruť + voliť)

2. **obstácl** : — "
 + 20 kc pauza

3. — " :



+ 20 kc pauza

