

## Sportovní příprava

### Technika – cvičení

- shyby – pull up: [video 1](#), [video 2](#), [video 3](#)
- kliky – push up: [video 1](#), [video 2](#), [video 3](#)
- sed lehy – sit up. [video 1](#), [video 2](#), [video 3](#),

druhy zátěže + energetického krytí - [DP Kolínský](#)

