

schody

4* všechny patra na rozběhání

ob 1 - 2-3p max. frekvence

2* dva nahoru, jeden dolů snožmo

2* výpady ob2-3

2* výběh Sáblíková ob2-3

2* L/P bokem (laterar jumps)/carioca

2* squat jumps (dřep s rukama zahlavou) ob 2

1 švihadlo 100* druhý 100* dřep od země do 90 každý 2*-3*

3 dřepy s druhým na zádech, pak 2 patra snožmo (každý 3*)

5" poskoky špičky na první a pak 3*/1p/2p snožmo ob 3

soutěž ve 2 jedno patro rychle, druhé pomalu

3' běh ob 2

volitelně

1 švihadlo 100*/200* druhý split squat jumps ([2:01](#)) 50+50 (řeknou si, jak bude 50)

1 švihadlo 100*/200* druhý výstupy na 4 schod tam a zpět

po 1P/L

pozadu

snožmo ob 4-5 1p, pak výklus

workout

rozběhání 5'

rozcvička (ramena, kyčle, latissimus, delty, DK komplet)

výpady, západy, ...

na workout – shyby varianty, muscle up, kliky, dipy, výdrže ve shybu s přednosem

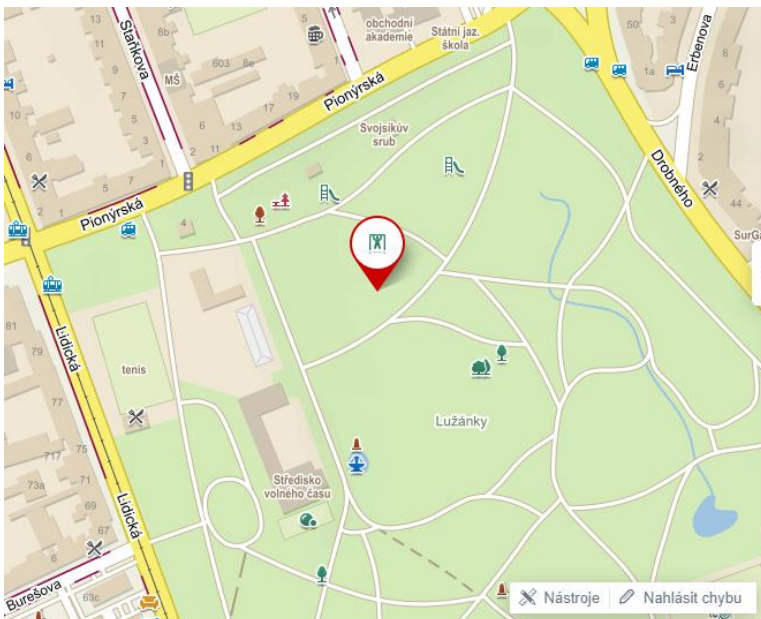
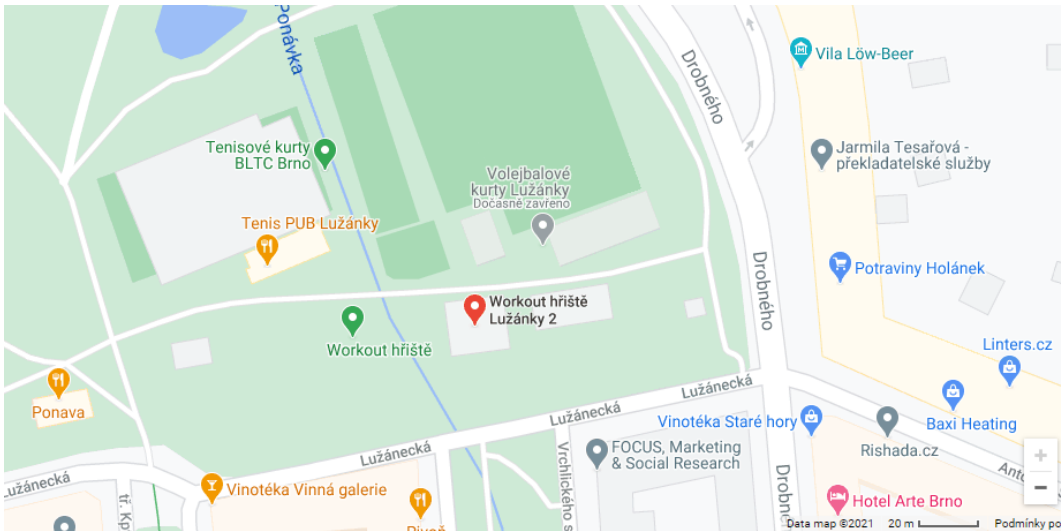
přítahy DK ve visu (k hrudníku, k hlavě...) výdrže

[calisthenics workout routines](#)

[full body home workout](#)

[kde cvičit workout v Brně](#)

workout hřiště



split squat jumps

