

II.blok

12 grapevine 3x P/L/P L-step  
4 march L/P turn  
8 mambo side L  
8 march L/P diagonal F/B

1-32 L/P

COOL DOWN - viz. WARM UP - pohyby prováděné s nízkou intenzitou a v malém rozsahu

FLOOR WORK -

- a) protažení vzpřimovačů trupu, zejména v oblasti bederního úseku
- b) posilování břišního svalstva - leh na zádech, dolní končetiny pokrčeny, kulatá flexe trupu a kulatá flexe s rotací 3 - 6x 32 - 96 opakování

STREČINK - statický strečink zaměřený na: svaly lýtkové, zadní strany stehna, flexory kyčelního kloubu, vzpřimovače trupu, prsní a šíjové