add on

- nevýhodou této metody je skutečnost, že poslední přidávaný prvek bude procvičen a opakován méně v porovnání s ostatními, proto je tato metoda doporučitelná pouze v blocích, v nichž je poslední učený prvek jednoduchý a cvičencům známý

16 leg curl P/L
16 leg curl P/L box
16 leg curl P/L box
8 knee up RPT P
8 V-step, rev V-step L
celé L/P
16 leg curl P/L box
8 knee up RPT P
8 V-step, rev V-step L
celé L/P
8 leg curl P/L box
8 grapevine P/L
8 knee up RPT P
8 V-step, rev V-step L
32 L/P

PŘÍPRAVA LOW-HIGH AEROBIKU - ZÁPIS CHOREOGRAFIE A METODICKÝ ROZBOR

Délka cvičební jednotky - 60 minut
Středně pokročilí

WARM UP - 6-8 minut
8 step touch P/L paže - upažovat
8 leg curl P/L L-step
8 knee in SSD P
8 grapevine L/P

32 L/P

metody učení - reverse pyramiding, layering

16 step touch P/L
16 step touch P/L paže - upažovat
32 leg cur P/L
16 knee in P/L
16 knee in double P/L
32 knee in SSD P/L
32 grapevine P/L

16 step touch P/L paže - upažovat
16 leg curl P/L
16 knee in SSD P/L
16 grapevine P/L

8 step touch P/L paže - upažovat
8 leg curl P/L
8 knee in SSD P
8 grapevine L/P