32 L/P

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

32 P/L + 32 L/P opakovat 2-3x

PRESTREČINK
64 P/L + 64 L/P - dynamické protažení svalů lýtkových, zadní strany stehna, flexorů kyčelního kloubu a vzpřimovačů páteře

HLAVNÍ ČÁST - 30 - 35 minut

I. BLOK

6 stomp 1+1 P/L front
2 turn 360° P/L
8 grapevine P/L
4 grapevine P back
4 march (turn) L/P front
4 V-step L
4 rev V- step L

1-32 L/P

metody učení - bloková metoda, layering, holding pattern, pyramiding, reverse pyramiding

AB:
12 grapevine 3x P/L/P
4 march L
L/P
12 grapevine 3x P/L/P
4 march L
16 V-step 4x L
L/P

8 grapevine P/L
4 grapevine L back
4 march L front
16 V-step 4x L
L/P
8 grapevine P/L
4 grapevine L back
4 march L turn front
16 V-step 4x L
L/P

8 grapevine P/L
4 grapevine L back
4 march L turn front