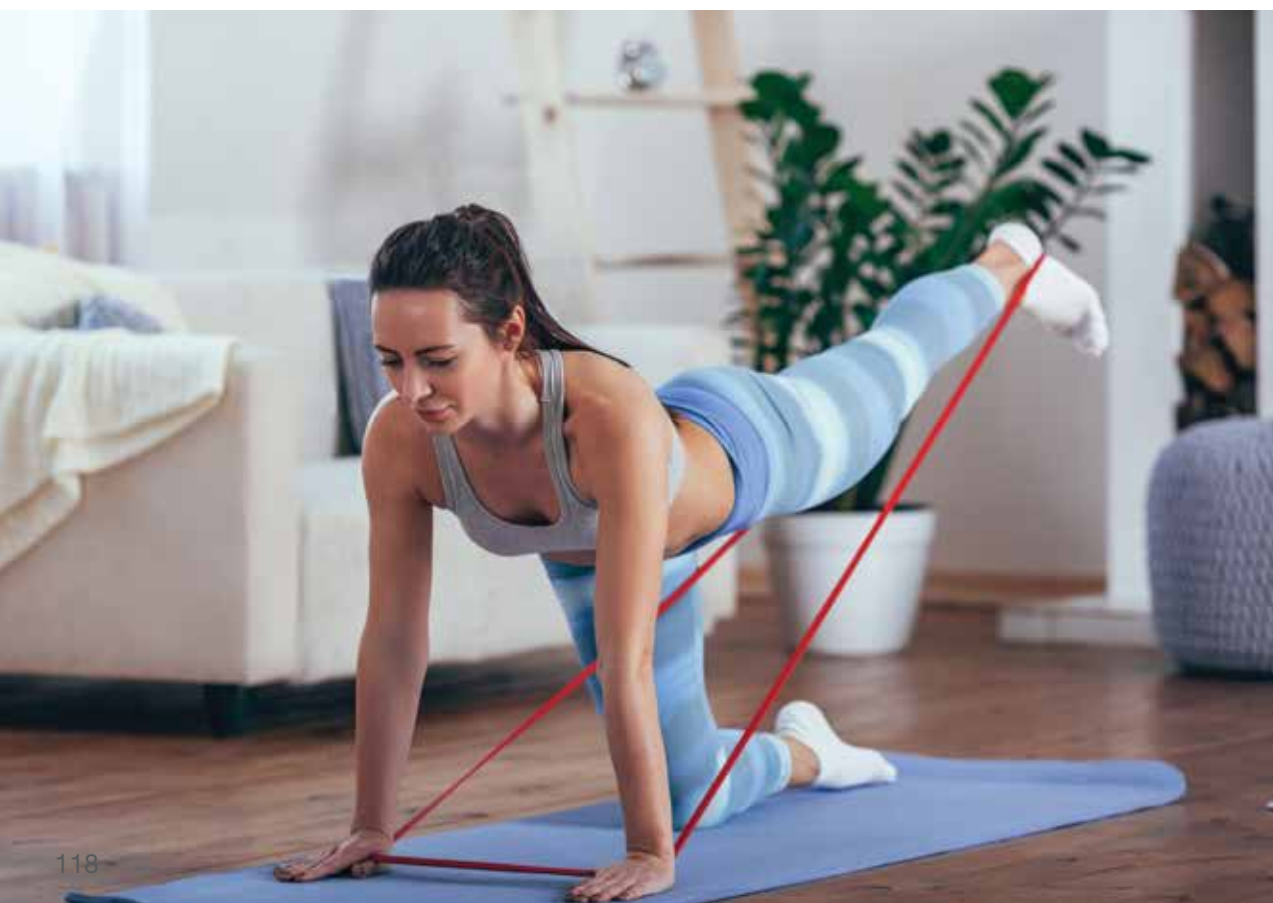




NOHY JAKO LAŇKA

	Název cviku	Počet opakování	Číslo cviku	Série
1.	Zvedání nohy vkleče	10x na každou nohu	15	3x
2.	Nůžky s přitahováním	20x	21	
3.	Obrácený horolezec	8x	09	
4.	Unožování vkleče	10x na každou nohu	13	
5.	Zvedání pánve vleže s chodidly na zemi	15x	14	
6.	Zvedání pánve vleže s jednou nohou vzhůru	5x na každou nohu	03	



PEKLO PRO SVALY

	Název cviku	Počet opakování	Číslo cviku	Série
1.	Výpady vzad s výskokem	10x na každou nohu	11	3x
2.	Výpady stranou s křížením kolene vzad	10x na každou nohu	02	
3.	Přitahy kolen s plácnutím	20x	12	
4.	Výpad do strany s jednoruční činkou	10x na každou stranu	01	
5.	Dřep s výskokem	10x	10	
6.	Kick do strany vkleče	10x na každou nohu	07	

