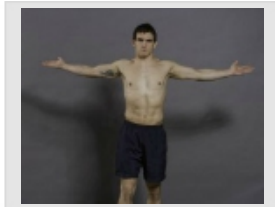
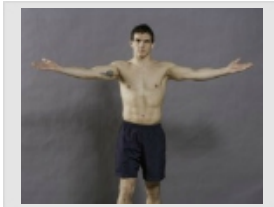


Name: Šport a rekreacia 2014_ program 3
Training: New training plan
Created by: jan hianik

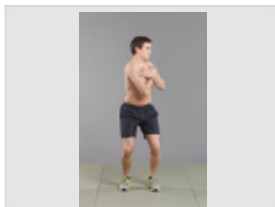
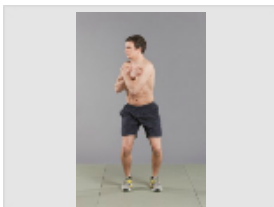
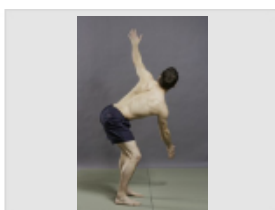
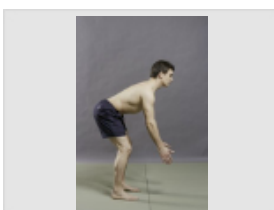
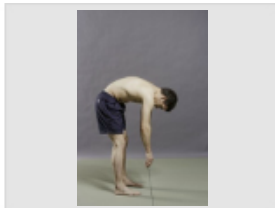
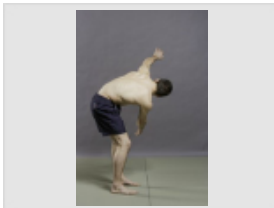
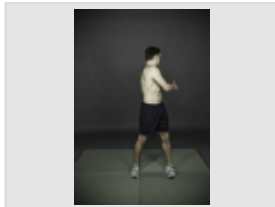
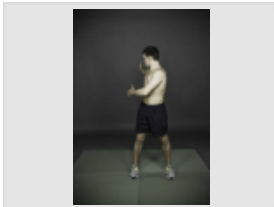
Mobilizácia



01 Stoj mierne rozkrocný, hmitý vzad v upažení

Frequency

16



02 Stoj rozkrocný (našírku ramien), úklony vpravo - vľavo. Striedavo upažujem pravou - ľavou rukou.

Frequency

8 + 8

03 Stoj rozkrocný (na šírku ramien), predklon, ruky na kolenách, "vyhrbím" sa v chrbte. Striedavé hmitý v predklone vpravo-vľavo.

Frequency

8 + 8

04 Stoj rozkrocný (na šírku ramien), ruky v predpažení, prehne sa v chrbáte, úklony do strán.

Frequency

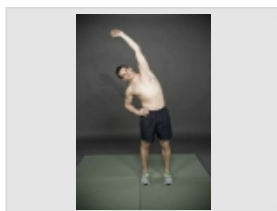
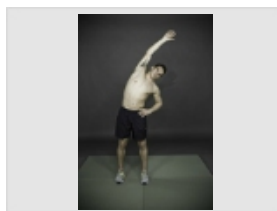
8 + 8

05 Mierny stoj rozkrocný, prekrižiť ruky na prsiach, nohy pokrcené v kolenách. Vytácanie do strán, hlava smeruje do opacnej strany

Frequency

8 + 8

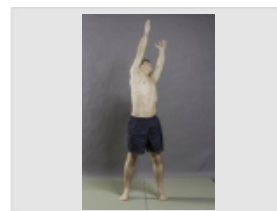
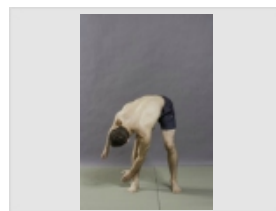
Name: Šport a rekreacia 2014_ program 3
Training: New training plan
Created by: jan hianik



06 Mierny stoj rozkrocný, ruky v bok. Úklony do strán so vzpaženou rukou.

Frequency

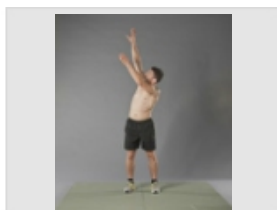
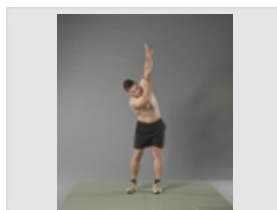
8 + 8



07 Mierny stoj rozkrocný, predklon vpravo dole, záklon vľavo hore.

Frequency

8 + 8

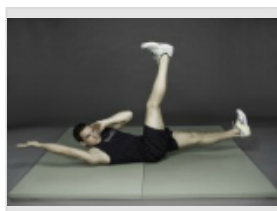
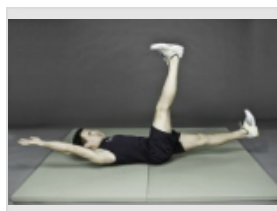


08 Stoj rozkrocný (na šírku ramien), podrep. Krúženie obidvoma rukami v podrepe do osmicky.

Frequency

8 + 8

Prvá séria



09 Lah na chrbte, ľavá ruka v tyl, pravá vystretá za hlavou. Pravá noha v predložení, ľavá mierne nad zemou. Predklony na vystretú nohu. Poloha je čo najviac stabilizovaná.

Frequency

12+12



10 Lah na chrbte, ruky vedľa tela, pomaly vytlačam panvu hore, v krajnej polohe je krátka výdrž a spúšťam sa dole.

Frequency

16

Name: Šport a rekreacia 2014_ program 3
Training: New training plan
Created by: jan hianik



11 Vzpor klacmo, unožujem vystretou nohou.

Frequency

12+12



12 Vzpor vpredu na laktoch, pomaly zdviham striedavo raz jednu, potom druhú nohu.

Frequency

12+12

Druhá séria



13 Lah na chrbte, ruky pri ušiach, hlava zdvihnutá, nohy mierne nad podlahou. Striedavo unožujem a prekrižujem nohy.

Frequency

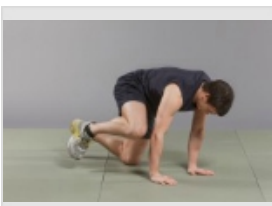
16



14 Vzpor na chrbte, lavá noha je pokrcená v kolene, pravá vystretá. Ruky su vedľa tela. Pomaly prednožujem vystretou nohou, panva je neustále hore.

Frequency

12+12

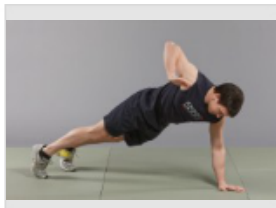
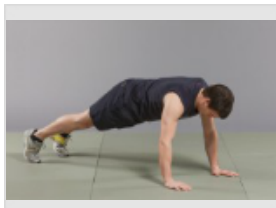


15 Vzpor klacmo, pomaly krúžim v bedrovom klbe, noha je pokrcená.

Frequency

12+12

Name: Šport a rekreacia 2014_ program 3
Training: New training plan
Created by: jan hianik



- 16** Vzor na rukách, nohy v širšom rozkročení. Striedavo zdvíham raz jednu potom druhú ruku. Ruka ide hore až do krajnej polohy.

Frequency

12+12

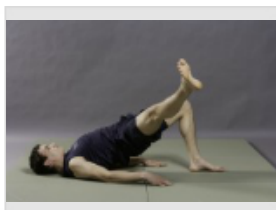
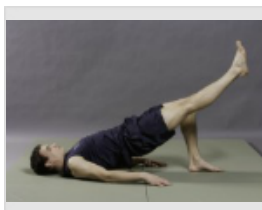
Tretia séria



- 17** Lah na chrbte, lavá noha je pokrčená v kolene. Obidve ruky priložíme na koleno. Vytvárame tlak do kolena a zároveň prednožujeme pravou nohou. Hlava je položená na zemi.

Frequency

12+12



- 18** Vzor na chrbte, lavá noha pokrčená v kolene, lavá je vystretá, ruky vedľa tela. Pomaly unožujem vystretou nohou. Boky udržujem stále hore, polohu čo najviac stabilizujem.

Frequency

12+12



- 19** Lah na boku, spodná ruka vystretá, predná robí oporu vpred. Obidve nohy nad zemou, striedavo pomaly prednožuje a zanožujem. Nohy nespúšťam na zem.

Frequency

16



- 20** Vzor vpredu na laktoch, panva hore. Pokrčím nohu k trupu a zanožujem za úroveň druhej nohy. Pohyb je pomalý. Nevytáčam sa z pozície.

Frequency

12+12

Name: Šport a rekreacia 2014_ program 3
Training: New training plan
Created by: jan hianik

Štvrtá séria



21 Sed spojný, nohy pokrčené v kolenách, ruky vedľa tela. Striedavo vystieram a krcím nohy, pričom ich nespúšťam na zem.

Frequency

16



22 Vzpor vzadu na rukách, pomalé výpony panvy do vodorovnej polohy. Po výpone si nesadám.

Frequency

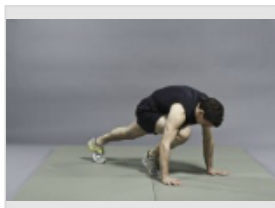
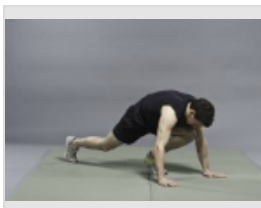
16



23 Vzpor na lakti, druhá ruka v bok, obe nohy spolu. Striedavo krcím vpred a zanožujem hornou nohou. Pohyb je pomalý.

Frequency

12+12



24 Vzpor na rukách, jedna noha vzadu. Striedavo krcím a vystieram raz jednu potom druhú nohu. Cvičenie je dynamické.

Frequency

16