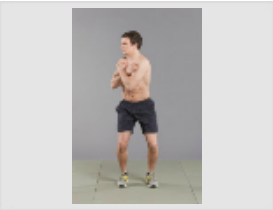
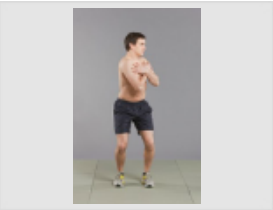
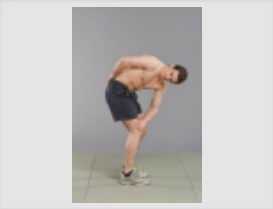
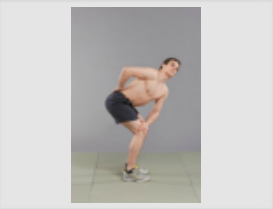
Name: Talent 2014
Training: New training plan
Created by: jan hianik

Mobilizácia

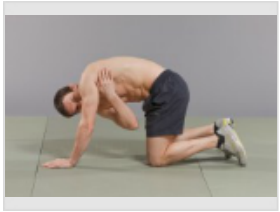
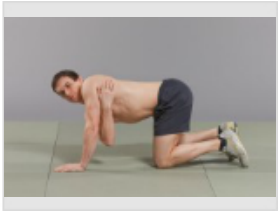
01 Mierny stoj rozkrocný, prekrížit ruky na prsiach, nohy pokrcené v kolenách. Vytácanie do strán, hlava smeruje do opacnej strany

Duration
30 sek

02 Stoj mierne rozkrocný, lavou rukou prichytíme pravé koleno. Pravá ruka je za chrbtom. Aktívne precvicujem chrbticu.

Duration
30 + 30 sek.

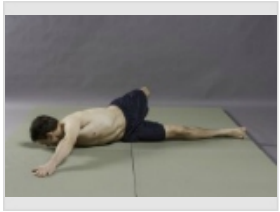
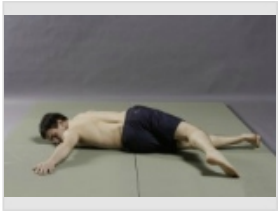
03 Vzpor klacmo, pravou rukou si prichytím oblast pod lavým ramenom. Aktívne precvicujem chrbticu. Vydýchnitie je do vyhrbenia.

Duration
30 + 30 sek.

04 Vzpor klacmo, prerúckujem sa do polohy šikmo, lavou rukou idem do hlbokého predklonu pod pravú ruku, následne sa zdvíham a zapažujem lavú ruku. Pohladom ju doprevádzam. Výdych je pri zapažení ruky.

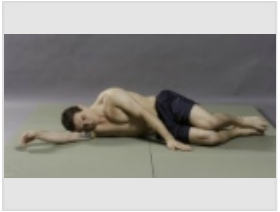
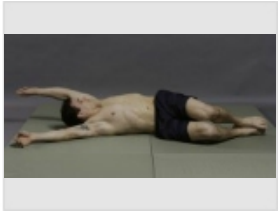
Duration
30 + 30 sek.

Name: Talent 2014
Training: New training plan
Created by: jan hianik

05 Lah na bruchu, upažit. Zanožujem jednou nohou k opacnej ruke.

Duration
30 sek

06 Lah na boku, nohy sú pokrcené. Vrchnou rukou aktívne krúžim až do zapaženia.

Duration
30 + 30 sek.

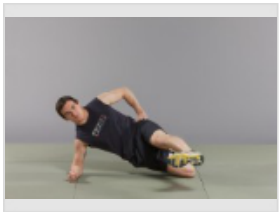
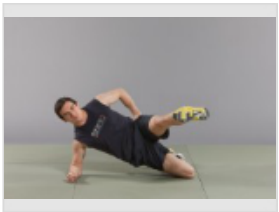
Prvá séria

07 Lah na chrbte, ruky pokrcené vedla hlavy, nohy spojené v prednožení . Najprv zdvíhame iba trup k nohám, potom panvu a neskôr obidva pohyby spojíme.,

Duration
30 sek

08 Lah na bruchu, jedna noha je pokrcená vedla tela, ruky sú v predpažení. Mierna záklon trupu, aktívne vystieram krcím paže. Chrbát je stále napnutý.

Duration
30 + 30 sek.

09 Vzpor na pokrcenej ruke. Druhá ruka je v bok. Spodná noha je pokrcená v kolene, vrchná je vystretá v prednožení. Prednoženia v bedrovom klbe vystretou nohou.

Duration
30 + 30 sek.

Name: Talent 2014
Training: New training plan
Created by: jan hianik

10 Sed, ruky sú vzpažené nad hlavou. Striedavo krcím pravé lavé koleno k trupu. Trup je neustále fixovaný.

Duration
30 sek

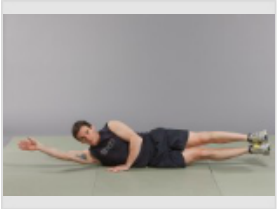
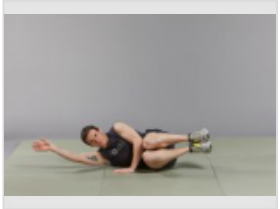
Druhá séria

11 Lah na chrbte, ruky pri tele, spojené nohy v prednožení. Unožovanie spojených nôh do strán. Nohy nepadajú na podlahu. Pohyb je pomalší.

Duration
30 sek

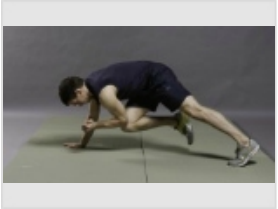
12 Lah na bruchu, jedna noha je pokrcená, ruky sú vystreté. Mierny záklon a postupne hmitám rukami s tým, že sa pohybujem do strán trupom.

Duration
30 + 30 sek.

13 Lah na boku, spodná ruka je vystretá, vrchná tvorí oporu pred telom. Nohy sú spojené nad podlahou. Krcím kolená k hornej casti trupu.

Duration
30 + 30 sek.



14 Vzpor ležmo. Lavý laket sa dotýka pravého kolena a opacne. Neustále fixujem stred tela.

Duration
30 + 30 sek.

Name: Talent 2014
Training: New training plan
Created by: jan hianik

Tretia séria

15 Lah na chrbte, pokrcené ruky vedla hlavy, nohy sú nad podložkou. Roznožím, aktívny pohyb do vnútra pravým laktom a vystretou lavou nohou. Roznožím a nasleduje aktívny pohyb dovnútra lavým laktom a vystretou pravou nohou.

Duration
30 sek

16 Lah na bruchu, jedna noha je pokrcená vedla tela, ruky sú pokrcené pri hlave. Vytácam sa k pokrcenej nohe.

Duration
30 + 30 sek.

17 Vzpor ka lakti. Druhá ruka v bok. Unožujem vrchnou nohou.

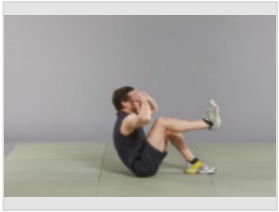
Duration
30 + 30 sek.

18 Vzpor na lopatkách. Prinožujem pokrcenú nohu k trupu a následne unožujem do strany. Panva je stále hore.

Duration
30 + 30 sek.

Name: Talent 2014
Training: New training plan
Created by: jan hianik

Štvrtá séria

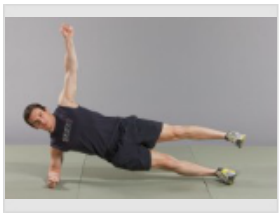
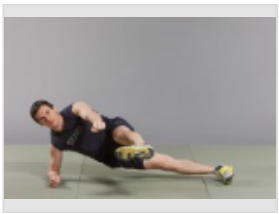


19 Lah na chrbte, jedna pokrcená noha je na podlahe, druhá je pokrcená v prednožení. Ruky sú vedla hlavy. Predklony na koleno prednoženej nohy. Kolenom sa dotýkam trupu.

Duration
30 + 30 sek.

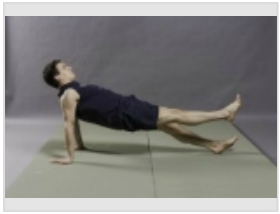
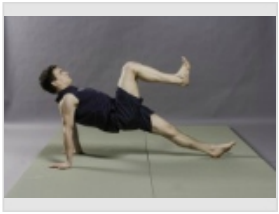
20 Klak, ruky vedla hlavy, napnuté stehná. Predklon lavým laktom k pravému kolenu a opacne.

Duration
30 sek

21 Vzpor na pokrcenej paži. Nohy sú vedla seba vystreté. Prednožujem vystretou nohou a zároven predpažujem. Neustále fixujem stred tela.

Duration
30 + 30 sek.

22 Vzpor na rukách vzadu. Prinožovanie pokrcenou nohou k trupu.

Duration
30 + 30 sek.

Name:	Talent 2014
Training:	New training plan
Created by:	jan hianik

Posielam vam ComplexCore 4, verim ze si to s chutou odcvicite :-))