

Jméno:								
Týden:5 6 cviků x 2x30 sekund								
CVIKY	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	Jiné aktivity
Pet -lahev v ruce Vzpažit, dotknout země přes dřep a opakovat								
Chytni lahev za zády zapažuj								
Polož pet-lahev na zem Střídavě se dotýkej špičkami, střídej co nejrychleji								
Sed rovná záda láhev-vzpaž a i s láhví do předklonu ke špičkám a zpět								
Leh na záda Přednož-láhev otáčej kolem kolen								
Leh na bříše Lahev drž oběma rukama a zvedej cca 10 cm od podložky								

Ahoj všichni, dnes ke cvičení použijeme pet lahev od vody. Do lahve natočte vodu, dle vlastního uvážení, aby vám síly stačily. Nejmenší sportovci použijí lahev malou, větší sportovci velkou.. Cvičte s chutí, když doma, tak u otevřeného okna, nejlépe na zahradě. Při cvičení dbejte na správný nádech a výdech do zátěže. Děkujeme všem za zasláné tabulky a vaše výkony.