

Cvičební program Fáze 1

Přípravka

- Streč flexorů v kleku – 10 „zapumpování“ levá noha, pauza; 10 „zapumpování“ pravá noha, pauza.
- Viklající pohárový dřep – 5 opakování (posad' se dolů do dřepu, „zaviklej se“, zvedni se nahoru – to je jedno opakování).
- **Střídej oba cviky 15 minut**