

Cvičební program Fáze 2

Rozcvička

- 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).
- **To celé 3x za sebou.**

Hlavní program

- Mrtvý tah s kettlebell - 10 opakování
- Kettlebell páka - 1 opakování na levou ruku, pauza; 1 opakování na pravou ruku, pauza
- **Střídej dané cviky 15 minut.**