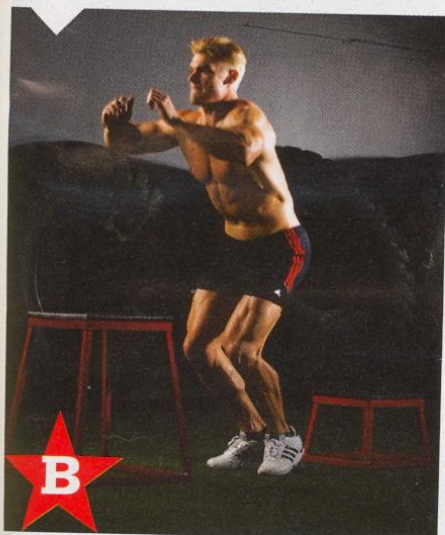
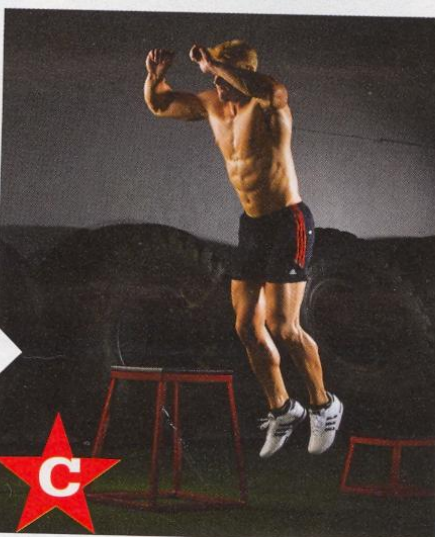
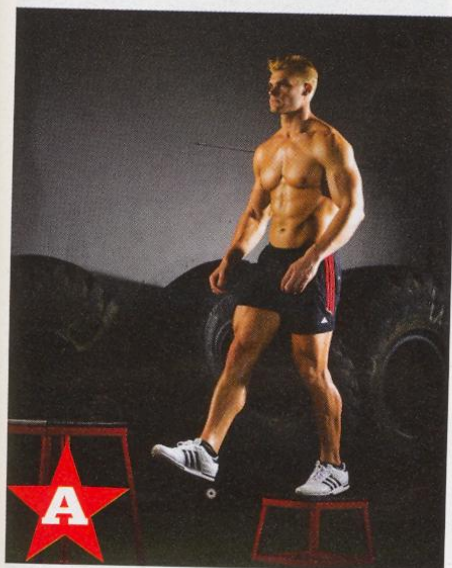


SKOK DO HLOUBKY



CÍLE: Rychlost, výbušná síla.
ZAČÁTEK: Na podlahu asi 90 cm od sebe umístíte dvě platformy. První má být vysoká 30 cm a druhá 50 cm nebo vyšší. Stůjte vzpřímeně na platformě č. 1 s chodidly na šíři ramen.
PROVEDENÍ: Sestupte z platformy č. 1 a dopadněte na podlahu s rovnoběžnými chodidly a pokrčenými koleny. Co nejrychleji vyskočte a jemně dopadněte na platformu č. 2.

VÝBUŠNÝ IZOMETRICKÝ DŘEP

CÍLE: Kvadricepsy, hamstringy, sedací svaly.

ZAČÁTEK: Odeberte činku ze stojanů a umístěte ji na ramenech jako pro standardní dřep. Stůjte vzpřímeně s chodidly na šířku ramen, hlavou vztyčenou a vypnutým hrudníkem. Osu pevně uchopte.

PROVEDENÍ: Zhluboka se nadechněte a jděte do dřepu, dokud nemáte stehna těsně pod rovnoběžkou s podlahou. Vydržte v této pozici tři sekundy a potom vybuchněte nahoru do stoje.

