

PLYOMETRICKÉ KLIKY

CÍLE: Hrudník, tricepsy.

ZAČÁTEK: Zaujměte pozici v podporu ležmo mezi dvěma nízkými platformami, umístěnými těsně vedle rukou.

PROVEDENÍ: Spusťte tělo k podlaze a okamžitě se co nejrychleji zvedněte nahoru, až se dlaně oddálí od podlahy. Dopadněte dlaněmi na platformy.

