



PŘESKAKOVÁNÍ PŘEKÁŽEK

CÍLE: Hbitost, výbušná síla.

ZAČÁTEK: Stůjte vzpřímeně s chodidly na šíři ramen před řadou překážek, vysokých 30 cm nebo více.

PROVEDENÍ: Přeskočte snožmo každou překážku, chodidla při tom držte rovnoběžně a kontakt s podlahou minimální. Skokům pomůžete současným zhoupnutím paží.



PRODLOUŽENÝ MRTVÝ TAH S JEDNORUČKOU

CÍLE: Spodní část zad, hamstringy.

ZAČÁTEK: Umístěte na podlahu dvě nízké platformy asi 45 cm od sebe. Na podlahu mezi ně položte středně těžkou činku.

PROVEDENÍ: Stůjte jednou nohou na každé platformě. S prohnutými spodními zády sáhněte dolů, nadhmatem uchopte činku a narovnejte se zpátky, aby visela před vámi. Zvolna spouštějte činku nazpět k podlaze. Opakujte, potom vystřídejte paže.

