

Týdenní výzva pro malé gymnastky!

Zdravíme malé gymnastky :-)

Máme tu 2.týden tréninkové výzvy! Teď si pořádně zaposilujeme! Pojd'me na to! :-)

Plán od pondělí 13.dubna do neděle 19.dubna.

Nezapomeňte na rozcvičku a na konci na protažení! :-)

PONDĚLÍ

Rozcvička

Sklapovačky 10x

Švihadlo 5x přeskočte švihadlo snožmo

Dřepy 8x

Hříbek 3x

Kmitání 2x pravá noha 2x levá noha

Protažení

ÚTERÝ

Rozcvička

Sklapovačky 8x

Švihadlo 5x přeskočte švihadlo snožmo

Dřepy 10x

Hříbek 4x

Kmitání 3x pravá noha 3x levá noha

Protažení

STŘEDA

Rozcvička

Sklapovačky 6x

Švihadlo 4x přeskočte švihadlo snožmo

Dřepy 10x
Hříbek 4x
Kmitání 4x pravá noha 4x levá noha
Protažení

ČTVRTEK

Rozcvička
Sklapovačky 8x
Švihadlo 2x přeskočte švihalo pravou nohou 2x přeskočte švihalo levou nohou
Dřepy 8x
Hříbek 4x
Kmitání 4x pravá noha 4x levá noha
Protažení

PÁTEK

Rozcvička
Sklapovačky 10x
Švihadlo 5x přeskočte švihalo snožmo
Dřepy 8x
Hříbek 5x
Kmitání 3x pravá noha 3x levá noha
Protažení

SOBOTA

Odpočinek ☺

NEDĚLE

Rozcvička
Sklapovačky 8x
Švihadlo 2x přeskočte švihalo pravou nohou 2x přeskočte švihalo levou nohou
Dřepy 8x
Hříbek 3x
Kmitání 3x pravá noha 3x levá noha
Protažení

Týdenní výzva pro malé gymnastky :-)

	ROZCVIČKA	SKLAPOVAČKY	ŠVIHADLO	DŘEPY	HŘÍBEK	KMITÁNÍ	PROTAŽENÍ
PONDĚLÍ							
ÚTERÝ							
STŘEDA							
ČTVRTEK							
PÁTEK							
SOBOTA							
NEDĚLE							

