

Tělesná výchova - chlapci

Be Fit and Strong

A.

Jednoduchý kruhový trénink na posilování velkých svalových skupin.

Vhodný cvičit 2 x za týden př. út a čt

Zahřátí 10 min běh na místě, nebo různé poskoky.

Protahování, rozcvička (umíme z hodin TV).

Kruhový trénink: 3 x 10 - 15 - 20 opak (podle svých schopností)

Dřep + každý lichý přidáme výskok

Švihadlo 20x snožmo

Leh - sed

Angličáky (dřep, vzpor, dřep, stoj)

Švihadlo 20x skiping

Leh - sed

Kliky (když nepůjdou pánské, klidně dámské)

Švihadlo 20x snožmo s meziskokem

Závěrečné protažení a uvolnění.

B.

Aerobní trénik

Vhodný cvičit 2 - 3x za týden př.po, st, pá

Rychlá chůze 10 minut na rozproudění

Další část interval 1 minuta běh a 1 minuta chůze (min 10 tzn.5 + 5)nebo víc...

Rychlá chůze 10 minut

Přeji hezké trénování počasí už bude krásné..

Těším se na dojem i dotazy Trenérka Jana