

Tělesná výchova - dívky

Do formy a do plavek

A.

Jednoduchý kruhový trénink na posilování velkých svalových skupin.

Vhodný cvičit 2 x za týden př. út a čt

Zahřátí 10 min libovolný tanec na oblíbenou hudbu.

Protahení. rozcvička (umíme z hodin TV).

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

Dřep

Leh - sed

Dámské kliky

Úklony trupu ve stoje (na šikmé břišní svaly)

Výpady vzad

Zvedání pánve v lehu na zádech, pokrčené nohy

Prkno (výdrž ve vzporu 30 vteřin - 1 minuta)

Závěrečné protažení a uvolnění.

B.

Aerobní trénink

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

Rychlá chůze 10 minut na rozprouzení

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