

# Tělesná výchova

A.

Jednoduchý kruhový trénink na posilování velkých svalových skupin.

Vhodný cvičit 2 x za týden př. út a čt

Zahřátí 10 min různé poskoky přes švihadlo

Protážení. rozcvička (umíme z hodin TV).

Kruhový trénink: 3 x 5 -10 opak (podle svých schopností)

Dřep

Leh - sed

Angličák ( dřep, vzpor, dřep, stoj)

Kliky

Prkno 20 vteřin

Závěrečné protážení a uvolnění.

B.

Aerobní trénink

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

Rychlá chůze 5 minut na rozproudění

Další část interval 30 vteřin běh a 1 minuta chůze (min 5 x 30 + 1)nebo víc...

Rychlá chůze 5 minut

Přeji hezké trénování počasí už bude krásné..

Těším se na dojmy i dotazy Trenérka Jana