

## STREČINK:

Protažení by mělo začít od spodních končetin k horním končetinám (znáte z tréninku). Přidejte cviky [střechu](#) a [kočku](#).

### 1. tréninkový den

#### 1.série

10x kliků (ruce podél těla)

10x dřepy

10x sedy lehy

#### 2.série

10x kliků (prsty k sobě)

10x dřepy s výskokem

10x tahání lana

#### 3.série

10x kliků (ruce u sebe)

10x angličák

10x pokrčování-natahování nohou

### 2. tréninkový den

#### 1.série

50x skoky přes švihadlo (snožmo)

1min plank (dlaně dolu)

10x sedy lehy

#### 2.série

25x švihadlo (skok pravá noha)

1min plank (dlaně nahoru)

10x tahání lana

#### 3.série

25x švihadlo (skok levá noha)

1min plank (pěsti)

10x pokrčování-natahování nohou

### 3. tréninkový den

#### 1.série

50x skoky přes švihadlo (snožmo)

10x dřepy

10x sedy lehy

#### 2.série

10x kliky (ruce u sebe)

1min plank (dlaně nahoru)

10x tahání lana

#### 3.série

10x angličák

10x kejšák

10x pokrčování-natahování nohou



# SPORTOVNÍ CENTRUM MINERS, z.s.

## KARDIO:

pokud máte doma rotoped nebo běhací pás využijte tyto kardio stroje vždy 10-15minut před a po tréninku. Můžete doma běhat člunkové běhy nebo běhat na místě (skipink), [jumping Jags](#) atd.. Kdo nemá možnost vyběhnout ven na zahradu nebo nemá velký prostor doma, tady máte [domácí kardio cvičení](#).

**Sportovní centrum Miners, z.s.**

Sportovců 817, 272 04 Kladno

IČ: 16977017

tel: 736 682 453

mail: [baroch@minerskladno.cz](mailto:baroch@minerskladno.cz)