

**BĚŽECKÁ ABECEDA**

Cvičte po zahřátí, před během, v rámci rozcvičení, alespoň 1x týdně

- 1/ liftink 50m
- 2/ skipink 50m
- 3/ zakopávání 50m
- 4/ předkopávání 50m
- 5/ běh stranou 2x 50m
- 6/ klus poskočný 50m
- 7/ přídupy 50m
- 8/ skoky stranou 2x 50m
- 9/ běh pozpátku 50m
- 10/ jelení skoky 50m

