

KRUHOVÝ TRÉNINK Č.3

Zahřátí: min. 10 minut

Pomalý klus, 65-75%maxTF

Rozcvičení: cca 7 minut dynamický strečink

- Trup: - kroužení celým trupem
- rotace trupu do stran s rozpažením
- Paže: - kroužení pažemi, nahoru, dozadu, dolů, dopředu
- kmitání pažemi do stran
- Nohy: - přitažení kolene k hrudi a výstup na špičku
- přitažení nártu k zadku
- kruh kolenem do strany, nahoru, vpřed a dolu

Kruhový trénink: cca 30 minut

- Dolní končetiny: - výskoky na židli (6x)
Horní končetiny: - tricepsový zdvihy (4x)
Dolní končetiny: - výpady vpřed (6x)
Břišní svaly: - zvedání nohou ve visu (2x)
Ramena, záda: - přitahy k tyči v leže (2x)

Protahení: cca 17 minut statický strečink

- Hrudník: - stoj bočně k opoře s opřením lokte ve výši ramene 2x 30s
- stoj bočně k opoře s opřením lokte pod ramenem 2x 30s
- Tricepsy: - vzpažení pokrčmo 2x 30s
- Lýtka: - výpad na zemi 2x 30s
- výpad na lavičku 2x 30s
- Stehna: - skrčení zánožmo ve stoji jednoož 2x 30s
- skrčení přednožmo ve stoji jednoož 2x 30s
- předklon v sedu snožmo 2x 30s
- Záda: - předklon v tureckém sedu s chodidly k sobě 2x 30s
- předklon v tureckém sedu s rotací 2x 30s

Počty opakování přizpůsobte vaší kondici.



Informace k cvičebnímu plánu naleznete na mých internetových stránkách pod záložkou Cvičení, v sekci Kruhový trénink.

