

CVIČEBNÍ PLÁN Č.3

kroužení hlavou a rameny
přenášení váhy dopředu a do stran

1x 1.pozdrav slunci
1x 2.pozdrav slunci
1x 3.pozdrav slunci

1.bojovník + pyramida (posunutí chodidla dopředu)
2.bojovník + trianl s paží do vzpažení

pozice dámského kliku a malé kobry

pozice střechy se zanožením
pozice loďky
pozice obráceného prkna
pozice brouka
5x 5.Tibeťan

1.bojovník + pyramida (posunutí chodidla dopředu)
3.bojovník + letadlo se vzpažením (pozice udatnosti)

pozice pánského kliku a velké kobry

diamantový sed + zatažení břicha
diamantový sed + předklon hlavy s dopomocí rukou
5x pozice nůžek

spinální cvik - přetáčení vleže na zádech s rozpaž. ruk. a pokrč. nohama od sebe
pozice kleští
opření loktem o koleno s rotací

2.bojovník + trianl s paží do vzpažení
3.bojovník + letadlo se vzpažením (pozice udatnosti)

hluboký podřep + twist

přednožení ve stoji s chycením palce u nohy

pozice mrtvoly - relaxace

