

TRÉNINKOVÁ KARTA Č.1

Motto: „Když běžíš na zemi a se zemí, můžeš běžet navěky.“

(příslovní kmene Rarámuri)

- Zahřátí: 10 min rychlá chůze, klus nebo si zahraj s rodiči na babu
- Rozcvičení: (viz šakalí web) ramena, plavání, půlměsíc
- Atletická abeceda: na rovné cestě si naměř 20 m (20 delších kroků, tam abc, zpět poklus)
 - Lifting
 - Skipping
 - Zakopávání
 - Předkopávání
 - Cval stranou (vyměň strany – pravým, levým bokem)
- Rovinky (20 m) – 3x
 - Na vlastní signál maximálním úsilím , zpět chůze
- Posilovačka (viz šakalí web)
 - Výpady pravá/levá 10x na každou
 - Prkno – výdrž 3x10 s
 - Střecha – skoky 3x10
- Výklus 5 – 10 min
- Protahení (doma) : Pozdrav slunci (viz šakalí web) – 5x